

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.04.2021 16:42:17

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Кафедра _____ **физическая культура** _____



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

/Павлов В.Н./

25 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки (специальность, код) _____ **Фармация** _____
код специальности **33.05.01** _____

Форма обучения _____ **очная** _____
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

Срок освоения ОПП _____ **5 лет** _____
(нормативный срок обучения)

Курс 1, 2

Лекции - не предусмотрено

Практические занятия - 48 часов

Самостоятельная работа

(внеаудиторная) – 24 часа

Семестр I, II

Зачет – 2 часа (I, II семестр)

Всего 72 часа

2 зачетные единицы

Уфа – 201_ г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности Фармация утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ № 219 от «27» 03 2018 года

2) Учебный план по специальности 33. 05. 01 Фармация утвержденный ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации 25 мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 10 от «14» 05 2021 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры

Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена учебно-методическим советом фармацевтического факультета, протокол № 10 от «25» 05 2021 г.

Председатель
учебно-методического совета
факультета фармация

Кудашкина Н.В.

Разработчики:

Зав. кафедрой физической культуры
Канд. биол. наук, доцент,
Старший преподаватель
кафедры физической культуры
Старший преподаватель
кафедры физической культуры

Гайнуллин Р.А.

Бартдинова Г.А.

Фазлутдинова Л.Р.

Рецензенты:

Доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной и социальной психологии
факультета психологии БГПУ им М. Акмуллы

Шаяхметова Э.Ш.

Канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры спортивных игр единоборств Башкирского
института физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Гареева А.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины	5
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности «Фармация».....	5
2.2.1. Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к блоку 1	5
2.3. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций.....	5
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	6
3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы	6
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	6
3.3. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля	8
3.4. Название тем самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»	9
3.5. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».....	10
3.7. Самостоятельная работа обучающегося.....	12
3.7.1. Виды СРО	12
3.7.2. Примерная тематика рефератов	12
3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося	12
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля).....	14
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	14
3.8.2. Примеры оценочных средств	15
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	15
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)	17
3.11. Образовательные технологии.....	18
3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.	18
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Здоровье - величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье является основным условием выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундаментом самореализации личности.

Профессиональное здоровье – это свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие надежность и работоспособность человека в условиях профессиональной деятельности. За последние годы среди всего населения существенно возросла роль физической культуры в создании гармонически развитого человека, творца - гражданина.

Учебный процесс практических занятий по физической культуре, в Башкирском государственном медицинском университете по специальности фармации осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 33.05.01 Фармация, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура».

Содержание учебной программы позволяет осуществлять проектирование и внедрение подходов моделирования учебного процесса с учетом специфики контингента и профиля вуза.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту.

Рабочая программа содержит лекции, практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. Ее освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Умение анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать в своей профессиональной работе методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук. Проводить информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Лекционная часть раскрывает основные методические приемы и средства физической культуры.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам обследования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся 2, 3 курсов в программу обязательных видов спорта включены (легкая атлетика, лыжи, гимнастика, спортивные игры).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7 (УК-7.1-УК-7.3).

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины - формирование у обучающихся мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
- Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности «Фармация»

2.2.1. Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к блоку 1

2.3. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций

№ п/п	Номер/индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) трудовой функции	Номер индекатора компетенции с содержанием компетенции (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Тестовые задания, контрольные работы

		сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		деятельности	
--	--	--	--	--------------	--

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
		I	II
Контактная работа, в том числе:			
Лекции			
Практические занятия	48	24	24
Семинары			
Лабораторные работы			
Самостоятельная работа	24	12	13
Вид промежуточной аттестации	Зачет (З)	2	1
ИТОГО	Час.	72	36
	ЗЕТ		

3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	УК-7	Гимнастика	Тема 1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.
			Тема 2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.
			Тема 3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.
			Тема 4. Основы воспитания гибкости.

			Тема 5. Основы воспитания координационных способностей.
			Тема 6. Основы воспитания выносливости
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1. Совершенствование техники бега в целом.
			Тема 2. Техника передачи эстафетной палочки.
			Тема 3. Техника бега на средние дистанции.
			Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
			Тема 5. Техника бега на длинные дистанции.
			Тема 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
			Тема 7. Контрольный норматив на 3000 м.
			Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
3	УК-7	Лыжная подготовка	Тема 1. Совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода.
			Тема 2. Совершенствование техники коньковых ходов.
			Тема 3. Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.
			Тема 4. Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов.
4	УК-7	Спортивные игры	БАСКЕТБОЛ
			Тема 1. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.
			Тема 2. Обучение групповым действиям в нападении.
			ВОЛЕЙБОЛ
			Тема 1. Техничко-тактические действия в волейболе.
			Тема 2. Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.
			МИНИ-ФУТБОЛ
			Тема 1. Обучение и совершенствование технике удара по воротам.
Тема 2. Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.			
5	УК-7	Выполнение контрольных нормативов	Таблица

3.3. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	I, II	Гимнастика		-	8	6	14	Задания по составлению комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов.
2	I, II	Легкая атлетика		-	16	6	22	Опрос, сдача нормативов
3	I, II	Лыжная подготовка		-	12	6	18	Опрос, подготовка подводящих упражнений, сдача нормативов
4	I, II	Спортивные игры		-	12	6	18	Опрос, сдача нормативных требований
5	I, II	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	Согласно содержанию таблицы №7
ИТОГО					48	24	72	

Таблица 5

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в основной группе

ЮНОШИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	15, 1	14, 8	13, 5
2	Бег 3000м (мин, с)	14, 00	13, 30	12, 30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	380	390	430
4	Или прыжки в длину с места (см)	215	230	240
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
6	Или рывок гири (количество раз)	20	30	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13
8	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26, 30	25, 30	23, 30
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0, 42

ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17, 5	17, 9	16, 5
2	Бег 2000 м (мин, с)	11, 35	11, 15	10, 30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	270	290	320
4	Или прыжки в длину с места (см)	170	180	195
5	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (число раз)	10	15	20
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20, 20	19, 30	18, 00
10	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1, 10

3.4. Название тем самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Семестры	
		3	4
1	2	I	II
1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.	2	
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями на занятиях по гимнастике.		2
3	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Оздоровительная ходьба - самый доступный вид физических упражнений		2
4	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета.	2	
5	Общая и специальная подготовка спортсмена легкоатлета.		2
6	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Методика обучения удара по мячу в мини-футболе.	2	
7	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Методика обучения передач в волейболе.	2	
8	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Методика обучения ловле и передачи мяча в баскетболе.		2
9	Общая физическая, специальная подготовка спортсмена-лыжника.		

10	Техника передвижения на лыжах, термины и понятия техники лыжного спорта.		
11	Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.		
	Итого	8 часов	8 часов

3.5. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Семестры		
		3	4	5
ГИМНАСТИКА				
1	Основные средства гимнастики. Строевые упражнения. (Реферативные задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов)	2	I, II	
2	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки и профилактики плоскостопия. (Задания по составлению комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов)	2	I, II	
3	Основы воспитания физических качеств в гимнастике. Задания по составлению комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов)	2	I, II	
4	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах. (Задания по составлению комплексов упражнений на гимнастических снарядах)	2	I, II	
ИТОГО: 8 часов				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с разных стартовых положений. (Составление комплексов специальных упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
2	Совершенствование техники эстафетного бега. (Задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов)	2	I, II	
3	Совершенствование техники бега на средние дистанции. (составление комплексов специальных упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
4	Совершенствование техники спортивной ходьбы. (Составление комплексов ОРУ, сдача нормативов)	2	I, II	
5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (Составление комплексов специальных упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
6	Совершенствование техники прыжка в длину в целом. (Составление комплексов ОРУ, сдача нормативов)	2	I, II	
7	Совершенствование толкания ядра. (Составление комплексов ОРУ, сдача нормативов)	2	I, II	
8	Совершенствование спортивной ходьбы (Составление комплексов специальных упражнений, сдача	2	I, II	

	нормативов)			
ИТОГО: 16 часов				
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
2	Совершенствование в технике выполнения специально-имитационных упражнений. Изучение элементов техники четырехшажного хода на учебной трассе. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
3	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов на учебном тренировочном кругу. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
4	Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
5	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном кругу. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
6	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	I, II	
ИТОГО: 12 часов				
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
БАСКЕТБОЛ				
1	Обучение индивидуальным действиям в нападении в баскетболе. Совершение комбинаций из освоенных элементов в баскетболе. (Составление комбинаций, сдача нормативов)	2	I, II	
2	Обучение групповым действиям в нападении в баскетболе. (Составление комбинаций, сдача нормативов)	2	I, II	
ИТОГО: 4 часа				
МИНИ-ФУТБОЛ				
1	1. Обучение и совершенствование технике удара по воротам в футболе. (Составление комбинаций, сдача нормативов)	2	I, II	
2	2. Обучение и совершенствование командным действиям в нападении в футболе. (Составление комбинаций, сдача нормативов)	2	I, II	
ИТОГО: 4 часа				
ВОЛЕЙБОЛ				
1	1. Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации в волейболе. (Составление защитных действий, сдача нормативов)	2	I, II	

2	2. Совершенствование технико-тактических действий в игровой ситуации в волейболе. (Составление тактических действий в игровых ситуациях, сдача нормативов)	2	I, II	
ИТОГО: 4 часа				
	Итого	24	24	

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СРО

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	I, II	Гимнастика	Реферативные, тестовые задания	6
2	I, II	Легкая атлетика	Реферативные, тестовые задания	6
3	I, II	Лыжная подготовка	Реферативные, тестовые задания	6
4	I, II	Спорт. игры	Реферативные, тестовые задания	6
ИТОГО часов в семестре				24

3.7.2. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Средства и методы физической культуры.
3. Естественно-научные основы физической культуры
4. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
5. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
6. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.
7. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
8. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
9. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий прикладной физической культурой и спортом.
10. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося Легкая атлетика

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Специально беговые упражнения (СБУ). Ошибки и их исправление.
3. Специально прыжковые упражнения (СПУ). Ошибки и их исправление.

4. Основы техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения, ошибки и их исправление в технике спортивной ходьбы
6. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. История развития прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
8. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Ошибки и их исправление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
10. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Гимнастика

1. История развития гимнастики.
2. Классификация гимнастических упражнений (статические и динамические упражнения) и их характеристика.
3. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Характеристика строевых упражнений (Определение. Значение. Классификация. Техника выполнения. Методика обучения. Требования к проведению.)
5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и их характеристика (Определение. Значение. Классификация. Особенности проведения в зависимости от пола и возраста занимающихся и целевой направленности занятий (вид гимнастики)).
6. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики образовательно-развивающей направленности. Основные средства и формы занятий.
7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики оздоровительной направленности. Основные средства и формы занятий.
8. Характеристика спортивных видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики спортивной направленности. Основные средства и формы занятий.
9. Подводящие упражнения. Их значение в обучении гимнастическим упражнениям.
10. Основы спортивной тренировки в гимнастике. Виды подготовки в гимнастике и их характеристика. Этапы спортивной тренировки.

Спортивные игры

Баскетбол

1. История возникновения баскетбола.
2. Классификация техники и тактики игры.
3. Стойки и передвижения, классификация передач.
4. Техники передачи, ловли, ведения и броска мяча.
5. Тактика нападения и защиты.
6. Составление комплексов подводящих упражнений.

Волейбол

1. Соревновательная деятельность и система соревнований по волейболу.
2. Спортивная техника подготовки волейболистов.
3. Спортивная ориентация и отбор.
4. Тренировка и тренировочная деятельность.
5. Составление комплексов подводящих упражнений.

Футбол

1. Правила игры в футбол.
2. Анализ техники удара по мячу.
3. Анализ техники удара по мячу в воздухе.
4. Техника приёма игры вратаря.
5. Составление комплексов подводящих упражнений.

Лыжная подготовка

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта
3. Современное состояние лыжного спорта.
4. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
5. Составление комплексов подводящих упражнений

3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	I, II	ВК	Гимнастика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
2	I, II	ВК	Легкая атлетика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3. и таблица 7	20
3	I, II	ВК	Лыжная подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
4	I, II	ВК	Спорт. игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
5	I, II	ТК	Гимнастика	Опрос, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	10	20
6	I, II	ТК	Легкая атлетика	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
7	I, II	ТК	Лыжная подготовка	Опрос, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	10	20
8	I, II	ТК	Спорт. игры	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
9	I, II	ПК	Гимнастика	Гестовые задания,	Согласно	5(20)-

				составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	п 3. 3 и таблице 7	
10	I, II	ПК	Легкая атлетика	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)
11	I, II	ПК	Лыжная подготовка	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)
12	I, II	ПК	Спорт. игры	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)

3.8.2. Примеры оценочных средств

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	Опрос по темам, согласно таблице 4
Для текущего контроля (ТК)	Написание реферативных заданий согласно пункту 4. 3.
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице 7
Для промежуточного контроля (ПК)	Написание реферативных заданий согласно пункту 4. 3.
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице 7

3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Таблица 7

Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.	Епифанов, В. А.	2014	Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html
2	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учебное пособие для студ. / Л. Р. Шафикова ; Башк. гос. мед. ун-т. -	Шафикова, Л. Р.	2014	15

	Уфа : БГМУ. - 143,[1] с.			
3	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Р. Шафикова; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа	Шафикова, Л. Р.	2014	Неограниченный доступ

Таблица 8

Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf .	Юсупов И. Р.	2018	Неограниченный доступ
3	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г..	2017	15
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.	Гафиятуллина Г. Ш., Омельченко В. П., Евтушенко Б. Е., Черникова И. В.	2017	Неограниченный доступ
5	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. -			www.studmedlib.ru

	Уфа, 2009. - 89 с.			
6	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009.			http://library.bashgmu.ru
7	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
8	База данных «Электронная учебная библиотека»			http://library.bashgmu.ru
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://elibrary.ru

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Для образовательного процесса по физической культуре и спорту созданы необходимые условия для проведения практических занятий; учебно-спортивный комплекс (игровой зал, зал для тенниса, зал бокса, зал борьбы, зал тяжелой атлетики) лыжная база, фитнес зал №1, фитнес зал №4., спортивно-оздоровительный лагерь «Пульс», открытые спортивные площадки для проведения соревнований.

Таблица 9

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2.	Демонстрационные печатные пособия		

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

3.11. Образовательные технологии

Информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье, информационно компьютерные технологии.

3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

В конце изученной дисциплины (модуля) проводится зачет с использованием проверки практических умений и нормативов.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение средствами и методами физической культуры, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на лекционных, практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12–15 чел)

Учебно–тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений с применением разнообразных средств физической культуры обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно–спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достиганием и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения обучающихся; приобретением опыта

совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств обучающихся, определяются в рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой физической культуры каждого вуза самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, лыжные гонки, гимнастика. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно – тренажерные системы.

Практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корригирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования средств физического воспитания. При его реализации необходим индивидуально – дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физической культуры для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

Практический раздел *для обучающихся специального учебного* отделения включает в себя лекционные, практические и учебно-тренировочные занятия. В каждом занятии должны реализовываться основные задачи, которые являются неотъемлемой частью для специального учебного отделения. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физическая культура с учетом их здоровья.

Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:

Основными видами физической культуры для обучающихся специального учебного отделения являются: *циклические аэробные нагрузки* для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корригирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адапционном

периоде и для нетренированных обучающихся не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

Физические упражнения необходимо обновлять на 10-15% в одном занятии, с повторением 85-90% для закрепления, так как однообразие выполняемых упражнений может снизить интерес обучающихся к физической культуре.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для обучающихся разных учебных групп по видам спорта (элективные курсы), по профессионально – прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Входной контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы. Промежуточный контроль – оценивается посещаемость, тестовый опрос. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.