

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.01.2023 16:57:12  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2c5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор Павлов В.Н.  
«15» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**  
(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки (специальность, код) Медицинская биохимия  
код специальности 30.05.01

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

Срок освоения ОПП 6 лет  
(нормативный срок обучения)

Курс 1  
Контактная работа - 48 часов  
Самостоятельная работа  
(внеаудиторная) – 24 часа

Семестр I  
Зачет – (I семестр)  
Всего 72 часа  
(2 зачетные единицы)

Уфа – 2021 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в основу положены:

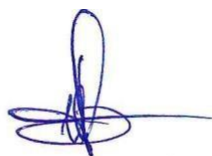
1) ФГОС ВО по направлению подготовки 30.05.01 Медицинская биохимия (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 13.08.2020 г. №998

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации от «25» мая 2021 г., протокол № 6.

3) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №613н от 04.08.2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от «25» мая 2021 года, протокол №5.

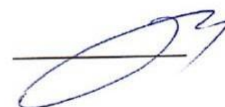
Заведующий кафедрой  
физической культуры



Р.А. Гайнуллин

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Ученым советом медико-профилактического факультета от «25» мая 2021 года, протокол №8

Председатель  
УМС по специальностям МПД, МБХ, СД



Ш.Н. Галимов

**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.

**Разработчики:**

Старший преподаватель  
кафедры физической культуры



Л.Р. Фазлудинова

Старший преподаватель  
кафедры физической культуры



Г.А. Бартдинова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	5
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности «Медицинская биохимия» .....	5
2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины .....	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ .....	7
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности .....	7
3.2. «Медицинская биохимия» .....	7
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении .....	7
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля .....	9
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины .....	10
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля) .....	10
3.6. Лабораторный практикум .....	12
3.7. Самостоятельная работа обучающегося .....	12
3.7.1. Виды СРС .....	12
3.7.2. Примерная тематика рефератов .....	12
3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы студента .....	13
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины .....	14
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств .....	14
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля) .....	16
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля) .....	18
3.11. Образовательные технологии – не предусмотрены .....	19
3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами .....	19
4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) .....	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность.** Освоение предмета физическая культура и спорт 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. В современных условиях модернизации образования принципиальное значение приобретает реализация компетентного подхода, обеспечивающего повышение эффективности образовательного процесса.

Учебный процесс практических занятий по физической культуре и спорту, в Башкирском государственном медицинском университете осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура и спорт».

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 практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. 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 в программу обязательных видов спорта включены (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры).

Самостоятельная работа обучающихся предусматривает изучение данных разделов программы написание реферативных докладов, тестовых заданий и разработка комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.

Осваиваемые компетенции – УК-7.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры студента, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

**Задачи дисциплины:**

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
4. Сформировать у студентов готовность применять физкультурно-спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### 2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности «Медицинская биохимия»

2.2.1. Учебная дисциплина физическая культура и спорт относится к базовой части Блока 1

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки и компетенции, формируемые у обучающихся ранее по предшествующим дисциплинам:

**Дисциплина** «Физическая культура и спорт:

**Знания** – Средств физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;

**Умения** - Подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов.

**Навыки** – Методы оценки функционального состояния организма; Системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;

Компетенции – **УК-7.**

**Дисциплина «Гигиена»:**

**Знания** – Современные методы, способы и инструменты анализа физического состояния, так и их динамики.

**Умения** - Применять в практической деятельности навыки ЗОЖ, вести профилактическую работу.

**Навыки** – Умения и навыки по формированию здорового образа жизни взрослого населения, подростков и их родителей.

Компетенции – **УК-7.**

**2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины**

1. Научно-исследовательская;
2. Организационно-управленческая.

Таблица 1

**2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), профессиональных (ПК) 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 здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, контрольные работы

		ситуациях и в профессиональной деятельности			
--	--	---	--	--	--

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности

#### 3.2. «Медицинская биохимия»

Таблица 2

#### Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часа)

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		I
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		
Контактная работа	48	48
Самостоятельная работа, в том числе	24	24
Реферат		
Подготовка к занятиям (ПЗ)		
Подготовка к текущему контролю (ПТК)		
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)		
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час	72
	ЗЕТ	2

Таблица 3

#### 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

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



		нормативов	
--	--	------------	--

Таблица 4

### 3.3. Разделы учебной дисциплины, 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	СРС	Всего	
1	I	Гимнастика	-	-	12	6	18	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов.
2	I	Легкая атлетика	-	-	16	6	22	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
3	I	Лыжная подготовка	-	-	8	6	14	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
4	I	Спортивные игры	-	-	12	6	18	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
5	I	Выполнение контрольных нормативов						Согласно содержанию таблицы №8
<b>ИТОГО:</b>					<b>48</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	

Таблица 5

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного и спортивного учебных отделений

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	+6	+7	+13

	скамье (см)			
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
<b>ДЕВУШКИ</b>				
<b>№</b>	<b>Виды испытаний (тесты)</b>	<b>Возраст 18-24 лет</b>		
		<b>Бронзовый знак</b>	<b>Серебряный знак</b>	<b>Золотой знак</b>
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 2000м (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 лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины**  
(не предусмотрено)

Таблица 6

**3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем практических занятий базовой части по ФГОС и формы контроля</b>	<b>Объем по семестрам</b>	<b>Семестр</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>			
1.	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	2	I	Собеседование, демонстрация перед группами
2.	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы воспитания гибкости.	2	I	Собеседование, демонстрация перед группами
5	Основы воспитания координационных способностей.	2	I	Собеседование, демонстрация перед группами

6	Основы воспитания выносливости.	2	I	Собеседование, демонстрация перед группами
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>2</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
1	Совершенствование техники бега в целом.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
2	Техника передачи эстафетной палочки.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
3	Техника бега на средние дистанции.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
4	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
5	Техника бега на длинные дистанции.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
7	Контрольный норматив на 3000 м.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
<b>ИТОГО: 16 часов</b>				
<b>3</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
2	Совершенствование техники коньковых ходов.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
3	Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
4	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
<b>ИТОГО: 8 часов</b>				
<b>4</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ</b>				
1	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов

2	Обучение групповым действиям в нападении.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
<b>ИТОГО: 4 часа</b>				
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>				
1	Технико-тактические действия в волейболе.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
2	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
<b>ИТОГО: 4 часа</b>				
<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>				
1	Обучение и совершенствование технике удара по воротам.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
2	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.	2	I	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
<b>ИТОГО: 4 часа</b>				
5	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности			
<b>ВСЕГО: 48 часов</b>				

### 3.6. Лабораторный практикум (не предусмотрено)

### 3.7. Самостоятельная работа обучающегося

#### 3.7.1. Виды СРС

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

#### 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 студента** **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**

#### **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	ВК	Гимнастика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
2	I	ВК	Легкая атлетика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
3	I	ВК	Лыжная подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
4	I	ВК	Спорт. игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
5	I	ТК	Гимнастика	Опрос, составление комплексов гигиенической	10	20

				гимнастики, сдача нормативов		
6	I	ТК	Легкая атлетика	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
7	I	ТК	Лыжная подготовка	Опрос, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	10	20
8	I	ТК	Спорт. игры	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
9	I	ПК	Гимнастика	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	Согласно п 3.3.2 и таблице 7	-
10	I	ПК	Легкая атлетика	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3.3.2 и таблице 7	-
11	I	ПК	Лыжная подготовка	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	Согласно п 3.3.2 и таблице 7	-
12	I	ПК	Спорт. игры	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3.3.2 и таблице 7	-

## Примеры оценочных средств

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	Написание реферативных заданий согласно пункту 3.3.2, сдача нормативов
Для текущего контроля (ТК)	Опрос по темам, согласно пункту 3.3.3.
	Составление комплексов гимнастики и комплексов общеразвивающих упражнений
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице 7
Для промежуточного контроля (ПК)	Опрос по темам, согласно пункту 3.3.3.
	Составление комплексов гимнастики и комплексов общеразвивающих упражнений
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице 7

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

## Основная литература

1	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html</a>	Неограниченный доступ
2	Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт, 2019. - on-line. - Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427">www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427</a>	Неограниченный доступ
3	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова; Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	15
4	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2014. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf</a> .	Неограниченный доступ

## Дополнительная литература

1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос.	50
---	---	----



	мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	
2	<b>Основы гиревого двоеборья</b> (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» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf</a> .	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.	15
4	<b>Плавание как одна</b> 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. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf</a> .	Неограниченный доступ
5	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. - Уфа, 2009. - 89 с.	50
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. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc\elib198.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc\elib198.doc</a> .	Неограниченный доступ
7	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
8	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
9	База данных «Электронная учебная библиотека»	<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>

<b>10</b>	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
-----------	---	---

### 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 10

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
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
<b>2.</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
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
<b>3.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

### **3.11. Образовательные технологии – не предусмотрены**

#### **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 навыков.

#### **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 методами и средствами физкультурно–спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико–практических и учебно–тренировочных занятиях в учебных группах (до 20 чел).

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

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением 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, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально – прикладной физической подготовки и силовой направленности. 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, упражнения профессионально–прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно – тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корректирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. 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 методико-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 и спортом в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:***

1. Постепенность нарастания физической нагрузки для обеспечения тренирующего воздействия, длительность частей урока и их модифицирование зависит от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме обучающихся вызванных заболеванием, реакции и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения др. (вводная часть 5 мин, подготовительная 25-35 мин, основная 30-40 мин, заключительная 15-20 мин).

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний имеющих заболевания, уровня функциональной и физической подготовленности;

3. Систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

4. Коррекция учебного плана с учетом адаптации обучающихся к нагрузке, погодных, природных и материально-технических условий.

Основными видами физической культуры для обучающихся специального учебного отделения являются: *циклические аэробные нагрузки* для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе (дозированная ходьба, ходьба на лыжах); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корректирующие 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 адаптационном периоде и для нетренированных студентов 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.

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