

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.10.2022 15:48:50

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6e9

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Башкирский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры



*Handwritten signature*

В.Н. Павлов

*Handwritten signature*

2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность, код Стоматология 31.05.03

Форма обучения: очная

Срок освоения ООП: 5 лет

Курс 2

Семестр IV

Контактная работа - 48 часов

Форма контроля- зачет

Практические занятия-40 часов

Всего - 72 часа (2 зач. ед.)

Самостоятельная

(внеаудиторная) работа - 24 часа

Уфа-2021



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель УМС  
специальности 31.05.03 Стоматология  
М.Ф. Кабирова

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ**  
**к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)**  
**и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»**  
**по специальности 31.05.03 Стоматология**

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности 31.05.03 Стоматология 2022 г. и учебным планом по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022 г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Содержание и структура рабочей программы, учебно-методических материалов (УММ) и фонда оценочных материалов (ФОМ) оценена и пересмотрена в соответствии с ФГОС ВО 3++.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по специальности 31.05.03 Стоматология. В рабочей программе дисциплины количество и распределение часов по семестрам, название тем лекций, практических занятий, виды СРО остаются без изменений. УММ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» без изменений. ФОМ: актуализированы тестовые задания, вопросы к экзамену/зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

В рабочей программе, учебно-методических материалах (УММ) и фонде оценочных материалов (ФОМ) пересмотрены компетенции и методы оценивания.

Рабочая программа, дисциплины «Физическая культура и спорт» 2022 г. актуализирована и адаптирована с учетом вклада биомедицинских наук, которые отражают современный научный и технологический уровень развития клинической практики, а также текущие и ожидаемые потребности общества и системы здравоохранения.

Рабочая программа актуализирована по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании кафедры физической культуры.

Протокол № 11 «15» 05 2022 г.

Зав. кафедрой  Р.А. Гайнуллин

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК по гуманитарным дисциплинам

Протокол № 8 от «16» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС

специальности 31.05.03 Стоматология

Протокол № 9 от «18» 06 2022 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности Стоматология утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ № 484 от «12» 08 2020 года

2) Учебный план по специальности Стоматология 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 по дисциплине «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры от «12» 06 2021 г. Протокол № 11

Заведующий кафедрой физической культуры



Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура и спорт одобрена учебно-методическим советом (УМС) стоматологического факультета протокол №14 от 30.06.2021 г.

Председатель  
Ученого совета факультета



Кабирова М.Ф.

**Разработчики:**

Старший преподаватель  
кафедры физической культуры  
Старший преподаватель  
кафедры физической культуры



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 «Стоматология».....	5
2.2.1. Требования к результатам освоения учебной дисциплины физическая культура и спорт.....	5
2.2.2. Учебная дисциплина (модуль) физическая культура и спорт относится к базовой части блока 1.....	5
2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины физическая культура и спорт.....	6
2.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины.....	6
2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК-7)компетенций.....	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Стоматология».....	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.....	7
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	9
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	10
3.6. Лабораторный практикум - не предусмотрен.....	12
3.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.....	12
3.7.1. Виды СРО.....	12
3.7.2. Название тем самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».....	12
3.7.3. Примерная тематика контрольных работ.....	12
3.7.4. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося.....	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
3.8.2. Примеры оценочных средств.....	16
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям.....	16
4.2. Итоговая аттестация по физической культуре и спорту обучающихся.....	18
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
Основная литература.....	18
Дополнительная литература.....	19
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность.** За последние годы среди всего населения существенно возрос уровень гиподинамии, что явилось одной из причин снижения состояния здоровья. Сокращение объемов применения оздоровительных и закаляющих организм методик, замена их в ряде случаев на медикаментозное лечение, также не способствует укреплению здоровья населения.

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 «Физическая культура и спорт» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его 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.

В современных условиях модернизации образования принципиальное значение приобретает реализация компетентного подхода, обеспечивающего повышение эффективности образовательного процесса.

Дисциплина физическая культура и спорт содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

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 (УК-7.1; УК-7.2; 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.
- Вырабатывать 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.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального 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 «Стоматология»

2.2.1. Учебная дисциплина физическая культура и спорт относится к блоку 1 (базовая часть)

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами:

#### **Дисциплина «Гигиена»:**

**Знания** -- демонстрировать знания об экологии человека, углубить знания о факторах окружающей среды и среды обитания человека, механизмах их воздействия на здоровье населения.

**Умения** – подбирать методы гигиенической оценки факторов окружающей среды и здоровья населения.

**Навыки** – в проведении первичной, вторичной и третичной профилактики заболеваний в различных группах населения. Сформировать у обучающегося профилактическую направленность в будущей профессии.

Компетенции - УК-7.

#### **Дисциплина «Медицинская реабилитация»:**

**Знания** – демонстрировать знания о средствах 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.

**Навыки** – владеть методами оценки функционального состояния организма; системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.

Компетенции - УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)

### 2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины физическая культура и спорт

#### 2.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:

1. Профилактическая;
2. Организационно-управленческая;
3. Диагностическая;
4. Психолого-педагогическая.

Таблица 1

#### 2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК-7) и общепрофессиональных (ПК) компетенций

№ п/п	Номер/индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) трудовой функции	Номер индикатора 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 УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	-	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

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

#### 3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Стоматология» Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часа)

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		IV
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	8	
Практические занятия	40	40
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 (3)	2
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час	72
	ЗЕТ	72

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 1-4
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1-5
3	УК-7	Лыжная подготовка	Тема 1-3
4	УК-7	Спортивные игры	Тема 1-5
5	УК-7	Плавание	Тема 1-3
5		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

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	СРО	всего	
1	IV	Гимнастика		-	8	6	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.



2	IV	Легкая атлетика	-	10	6	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	IV	Лыжная подготовка	-	6	6	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	IV	Спортивные игры	-	10	6	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
	IV	Плавание	-	6	-	6	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
		Лекции	8			8	
<b>ИТОГО:</b>			<b>8</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	

Таблица 5

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

<b>ЮНОШИ</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)	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

<b>ДЕВУШКИ</b>				
№	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 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

Таблица 6

### 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины	К-во в час	Курс	Семестр	Использование наглядных пособий и ТСО	Форма контроля
1	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России.	2	3	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы, тесты.	Опрос, тестовые задания
2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы, тесты.	Опрос, тестовые задания
3	Естественно-научные основы физического воспитания.	2	3	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы	Опрос, тестовые задания
4	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки.	2	3	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы	Опрос, тестовые задания
<b>ИТОГО: 8 часов</b>						

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

№ п/п	Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
<b>1</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>			
1	1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений. Упражнения для правильного формирования осанки.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Основы воспитания гибкости	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
<b>ИТОГО: 8 часов</b>				
<b>2</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
1	Обучение технике низкого старта, стартовый разбег.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Создать представление о технике эстафетного бега.	2		Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Создать представление о технике бега в целом.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				
<b>3</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Изучение и совершенствование	2	IV	Выполнение

	техники коньковых ходов на учебном тренировочном кругу.			нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
<b>4</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
1	Обучение индивидуальным действиям в нападении, совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Обучение групповым действиям в нападении.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Технико-тактические действия в волейболе.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	Обучение и совершенствование технике удара по воротам.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				
<b>ПЛАВАНИЕ</b>				
1	Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине.	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Выполнение контрольного норматива плавание 50 М (мин/с)	2	IV	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
<b>ВСЕГО: 40 часов</b>				

### 3.6. Лабораторный практикум - не предусмотрен

### 3.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Таблица 8

#### 3.7.1. Виды СРО

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	IV	Гимнастика	Контрольные работы, тестовые задания	6
2	IV	Легкая атлетика	Контрольные работы, тестовые задания	6
3	IV	Лыжная подготовка	Контрольные работы, тестовые задания	6
4	IV	Спортивные игры	Контрольные работы, тестовые задания	6
<b>ИТОГО часов в семестре</b>				<b>24</b>

Таблица 9

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

№ п/п	Название тем учебной дисциплины (модуля)	Семестры
1	2	3
1	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	IV IV
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике.	IV
3	Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.	IV
4	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	IV
5	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета.	IV
6	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка спортсмена легкоатлета.	IV
7	Техника безопасности на занятиях по волейболу	IV
8	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	IV
9	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	IV
10	Лыжный спорт в системе массовой оздоровительной работы.	IV
11	Общая физическая, специальная подготовка спортсмена лыжника.	IV
12	Техника передвижения на лыжах, термины и понятия техники лыжного спорта.	IV
<b>Итого</b>		<b>24 часа</b>

#### 3.7.3. Примерная тематика контрольных работ

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. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.

7. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.

8. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.

9. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.

10. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий прикладной физической культурой и спортом.

### **3.7.4. 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. 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**

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.
7. Соревновательная деятельность и система соревнований по волейболу.
8. Спортивная техника подготовки волейболистов.
9. Спортивная ориентация и отбор.
10. Тренировка и тренировочная деятельность.

#### **Лыжная подготовка**

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

### **3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины**

Таблица 10

#### **3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных материалов**

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	IV	ВК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
2	IV	ВК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
3	IV	ВК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	2
4	IV	ВК	Спортивные игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
	IV	ВК	Плавание	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2

				и		
5	IV	ТК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
6	IV	ТК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
7	IV	ТК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2
8	IV	ТК	Спортивные игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
9	IV	ТК	Плавание	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2
10	IV	ПК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
11	IV	ПК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
12	IV	ПК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
13	IV	ПК	Спортивные игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
14	IV	ВК	Плавание	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4



**3.8.2. Примеры оценочных материалов**

Для входного контроля (ВК)	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности
Для текущего контроля (ТК)	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. Тестовые задания
Для промежуточного контроля (ПК)	Выполнение контрольных работ, тестовые задания
	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности

**4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ****4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям**

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 (20–25 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 коррегирующую 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).

Практический раздел *для обучающихся специального учебного* отделения включает в себя методико-практические и учебные 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 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 имеющихся заболеваний, 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 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 коррегирующие 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 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 в разных учебных группах по видам спорта, по физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в ВУЗе.

Входной контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного радела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

#### 4.2. Итоговая аттестация по физической культуре и спорту обучающихся

Условием допуска до зачетного занятия является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме устного собеседования по практическому разделу программы.

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения обучающимся практических разделов программы по общеразвивающей, физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке, самостоятельной работы, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного собеседования.

### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 12

#### Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Инновационный метод в системе высшего образования (кейс-технология) [Текст] : практикум для обучающихся - Уфа , [1] с. : ил.	И.Р. Юсупов	2021	50
2	Мини-футбол как элективный курс [Текст] : учебное пособие Уфа . - 73, [1] с. : ил.	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р. Я. Абзалилов, З. Г. Сулейманова.	2020	30
3	Мини-футбол как элективный курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р. Я. Абзалилов, З. Г. Сулейманова.	2020	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf">http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf</a>
4	Основы классического	И. Р. Юсупов, Р. А.	2020	50

	массажа [Текст] : учебное пособие / - Уфа, . - 61, [1] с. : ил.	Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.		
5	Основы классического массажа [Электронный ресурс] : учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.	2020	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf">http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf</a>
6	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: <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html</a>
7	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /. - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427">www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427</a>

Таблица 13

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 др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
2	<b>Основы гиревого двоеборья</b> (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ;[и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	Юсупов И. Р.	2018	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf</a>
3	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ;. - 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	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г.	2017	<a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf</a> .

	ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.			
5	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	Л. Р. Шафикова	2014	15
6	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие /; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	Л. Р. Шафикова	2014	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib572.pdf">http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib572.pdf</a>
7	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: - Уфа, 2009. - 89 с.	С.Н. Колпиков, З. Х. Мусин	2009	50
8	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009.	С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин.	2009	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib198.doc">http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib198.doc</a>
9	Лекции по физической культуре в 3-х частях [Электронный ресурс]: часть 2 / А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко и др. - Электрон. текстовые дан. - Томск : Издательство СибГМУ, 2020.	А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко	2020	Режим доступа: <a href="https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/">https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/</a>
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
11	База данных «Электронная учебная библиотека»			<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			<a href="http://elibrarv.ru">http://elibrarv.ru</a>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 14

№ 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.	
-----	--	--------------	--