


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.02.2024 10:59:40  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4aba3eb26ac76b947568334e6d1a4a0000000000000000

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



Павлов В.Н.

16.02.2024 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность, код) Биология (бакалавр).  
код специальности 06.03.01

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

Срок освоения ОПП 4 года

Курс 1, 3  
Лекции - не предусмотрены  
Практические занятия - 48 часов  
Самостоятельная работа  
(внеаудиторная) – 24 часа

Семестр I, VI  
Экзамен/зачет – 1, 6 семестр  
Всего 72 часа  
2 зачетные единицы

Уфа – 2021 г.

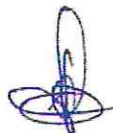
При разработке рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» в основу положены:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования бакалавриат - по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №920 от 7 августа 2021 года

2) Учебный план по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 25.05.2021г., протокол № 6

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от 17.05.2021г., №10


Заведующий кафедрой физической культуры



Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом по специальностям 06.03.01 Биология от 25.06.2021г., протокол №10

Председатель УМС по специальностям:  
32.05.01 Медико-профилактическое дело,  
06.03.01 Биология



Галимов Ш.Н

#### Разработчики:

Старший преподаватель кафедры физической культуры  
Старший преподаватель кафедры физической культуры



Бартдинова Г. А.

Фазлутдинова Л.Р

#### Рецензенты:

Доктор биологических наук, профессора 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 по направлению подготовки «Биология».....	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 по направлению подготовки «Биология».....	7
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении.....	8
3.2.1. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении.....	8
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.....	11
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля).....	11
3.6. Лабораторный практикум.....	13
3.7. Самостоятельная работа обучающегося.....	13
3.7.1. Виды СРО.....	13
3.7.2. Название тем самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».....	14
3.7.3. Примерная тематика контрольных работ.....	14
3.7.4. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося.....	15
3.8. Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины.....	16
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных материалов.....	16
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	18
Основная литература.....	18
Дополнительная литература.....	19
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	21
3.11. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.....	22
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	22



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность.** Освоение предмета физическая культура 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.

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 1, 3 курсов 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-6 (УК-6.3), УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3), УК-8 (УК-8.1).

## 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.
- 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 по направлению подготовки «Биология»

#### 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 «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-6 (УК-6.3), УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3), УК-8 (УК-8.1).

#### **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-6 (УК-6.3), УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3), УК-8 (УК-8.1).

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

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

Таблица 1

#### 2.3.1. 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 индикатора компетенции с содержанием компетенции (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.			Тестовые задания, реферативный доклад
2	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	-	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

		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			
3	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.			Тестовые задания, реферативный доклад

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

#### 3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы по направлению подготовки «Биология»

Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часа)

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры	
		I	VI
Аудиторные занятия (всего), в том числе:			
Практические занятия	48	24	24
Самостоятельная работа, в том числе	24	12	12



Реферат				
Подготовка к занятиям (ПЗ)				
Подготовка к текущему контролю (ПТК)				
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)				
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (3)	2	1	1
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час	72	36	36
	ЗЕТ			

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-6; УК-7; УК-8	Гимнастика	Тема 1-4
2	УК-6; УК-7; УК-8	Легкая атлетика	Тема 1-5
3	УК-6; УК-7; УК-8	Льжная подготовка	Тема 1-3
4	УК-6; УК-7; УК-8	Спортивные игры	Тема 1-5
5	УК-6; УК-7; УК-8	Плавание	Тема 1-3
5		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

Таблица 4

#### 3.2.1. 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-6; УК-7; УК-8	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.
2	УК-6; УК-7; УК-8	Легкая атлетика	Тема 1. Обучение технике низкого старта, Стартовый разбег.
			Тема 2. Обучение технике низкого старта



			на повороте. Тема 3. Создать представление о технике эстафетного бега» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт. Тема 4. Обучение технике передачи эстафетной палочки» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт. Тема 5. Создать представление о технике бега в целом» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.
3	УК-6; УК-7; УК-8	Лыжная подготовка	Тема 1. Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода. Тема 2. Изучение и совершенствование техники коньковых ходов. Тема 3. Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов, попеременная тренировка на кругу.
4	УК-6; УК-7; УК-8	Спортивные игры	Тема 1. Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Тема 2. Обучение групповым действиям в нападении баскетболе. Тема 3. Техничко-тактические действия в волейболе. Тема 4. Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации. Тема 5. Обучение и совершенствование технике удара по воротам.
5	УК-6; УК-7; УК-8	Плавание	Тема 1. Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем Тема 2. Скольжение по воде: кроль на груди; кроль на спине. Тема 3. Плавание 50 м (мин, с).
6	УК-6; УК-7; УК-8	Выполнение контрольных нормативов	Таблица 5

Таблица 5

### 3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу	Формы текущего контроля успеваемости (по
-------	------------	---	---	--

		(модуля)	обучающихся (в часах)					неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	Всего	
1	I, VI	Гимнастика	-	-	8	6	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	I, VI	Легкая атлетика	-	-	16	6	22	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	I, VI	Лыжная подготовка	-	-	6	6	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	I, VI	Спортивные игры	-	-	12	6	18	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	I, VI	Плавание			6	-	6	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6	I, VI	Выполнение контрольных нормативов						Согласно содержанию таблицы №6
<b>ИТОГО:</b>					<b>48</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	

Таблица 6

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

<b>ЮНОШИ</b>				
№	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
<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

**3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины**  
(не предусмотрено)

Таблица 7

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

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам	Семестр	Форма контроля
1	<b>ГИМНАСТИКА</b>			
1	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической

				подготовленности.
3	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Основы воспитания гибкости.	2	I, VI	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	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Создать представление о технике эстафетного бега» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Обучение технике передачи эстафетной палочки» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	Создать представление о технике бега в целом» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
<b>ИТОГО: 16 часов</b>				
<b>3</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов, попеременная тренировка на кругу.	2	I, VI	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	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической



	комбинаций из освоенных элементов.			подготовленности.
2	Обучение групповым действиям в нападении баскетболе.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Технико-тактические действия в волейболе.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	Обучение и совершенствование технике удара по воротам.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
<b>ИТОГО: 12 часа</b>				
<b>ПЛАВАНИЕ</b>				
1	Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Скольжение по воде: кроль на груди; кроль на спине.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Плавание 50 м (мин, с).	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
5	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности			
<b>ВСЕГО: 48 часов</b>				

### 3.6. Лабораторный практикум (не предусмотрено)

### 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	I, VI	Гимнастика	Контрольные работы, тестовые задания	6
2	I, VI	Легкая атлетика	Контрольные работы, тестовые задания	6
3	I, VI	Лыжная подготовка	Контрольные работы, тестовые задания	6

4	I, VI	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	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	I, VI
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике.	I, VI
3	Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.	I, VI
4	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	I, VI
5	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета.	I, VI
6	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка спортсмена легкоатлета.	I, VI
7	Техника безопасности на занятиях по волейболу	I, VI
8	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	I, VI
9	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	I, VI
10	Лыжный спорт в системе массовой оздоровительной работы.	I, VI
11	Общая физическая, специальная подготовка спортсмена лыжника.	I, VI
12	Техника передвижения на лыжах, термины и понятия техники лыжного спорта.	I, VI
	<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. 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.

#### **3.7.4. 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. 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

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. Спортивная техника подготовки волейболистов.
7. Спортивная ориентация и отбор.
8. Тренировка и тренировочная деятельность.
9. Составление комплексов подводящих упражнений.
10. Правила игры в футбол.

### 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 материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины

Таблица 9

### 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	I, VI	ВК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
2	I, VI	ВК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
3	I, VI	ВК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	2
4	I, VI	ВК	Спорт. игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
5	I, VI	ВК	Плавание	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2
6	I, VI	ТК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической	4	4



				подготовленности		
7	I, VI	ТК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
8	I, VI	ТК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2
9	I, VI	ТК	Спорт. игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
10	I, VI	ТК	Плавание	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2
11	VI	ПК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
12	VI	ПК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
13	VI	ПК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
14	VI	ПК	Спорт. игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4

Таблица 10

### 3.8.2 Примеры оценочных материалов

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	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

### 3.9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Таблица 11

#### 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://II.VLibrary.bashgmu.ru/eII,VIbdoc/eII,VIb755.2.pdf">http://II, VLibrary.bashgmu.ru/eII, VIbdoc/eII, VIb755.2.pdf</a>
4	Основы классического массажа [Текст] : учебное пособие / - Уфа, . - 61, [1] с. : ил.	И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.	2020	50
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://II.VLibrary.bashgmu.ru/eII,VIbdoc/eII,VIb756.2.pdf">http://II, VLibrary.bashgmu.ru/eII, VIbdoc/eII, VIb756.2.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.studmedII,VIb.ru/ru/book/L,VISBN9785970430842.html">http://www.studmedII, VIb.ru/ru/book/L, VISBN9785970430842.html</a>
7	Физическая культура [Электронный ресурс]:	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа:



учебник / - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт			<a href="http://www.bI, VIbII, VIo-onII, VIne.ru/book/fI, VIzI, VIcheskaya-kultura-431427">www.bI, VIbII, VIo-onII, VIne.ru/book/fI, VIzI, VIcheskaya-kultura-431427</a>
--	--	--	--

Таблица 12

## 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	Основы гиревого двоеборья (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://II, VIbrary.bashgmu.ru/eII, VIbdoc/eII, VIb688.1.pdf">http://II, VIbrary.bashgmu.ru/eII, VIbdoc/eII, VIb688.1.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 ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г.	2017	<a href="http://II, VIbrary.bashgmu.ru/eII, VIbdoc/eII, VIb670.pdf">http://II, VIbrary.bashgmu.ru/eII, VIbdoc/eII, VIb670.pdf</a> .
5	Основы образовательно-развивающей гимнастики	Л. Р. Шафикова	2014	15

	[Текст] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.			
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://lib.VIbrary.bashgmu.ru/eII,VIbdoc/eII,VIb572.pdf">http://lib.VIbrary.bashgmu.ru/eII,VIbdoc/eII,VIb572.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://lib.VIbrary.bashgmu.ru/eII,VIbdoc/eII,VIb198.doc">http://lib.VIbrary.bashgmu.ru/eII,VIbdoc/eII,VIb198.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/lekcI,VII,VI-po-fl,VIzI,VIcheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/">https://www.books-up.ru/ru/book/lekcI,VII,VI-po-fl,VIzI,VIcheskoj-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.lib.VIbII,VIo-onII,VIne.ru">www.lib.VIbII,VIo-onII,VIne.ru</a>
11	База данных «Электронная			<a href="http://lib.VIb572.pdf">http://lib.VIb572.pdf</a>



	учебная библиотека»			<a href="http://Vlibrary.bashgmu.ru">Vlibrary.bashgmu.ru</a>
9	Электронно-библиотечная система eLI, VIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			<a href="http://eLI.Vlibrary.ru">http://eLI.Vlibrary.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 13

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	<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. 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 (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 корригирующую 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 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 (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 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 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.

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.



## ВЫПИСКА

из протокола № 10 от «17» 05 2021 г.  
заседания кафедры физической культуры ФГБОУ ВО БГМУ  
Минздрава России

По списку 31 ч.

Присутствуют 26 ч.

Председатель: заведующий кафедрой физической культуры Гайнуллин  
Руслан Анварович.

Секретарь: лаборант кафедры физической культуры Валеева Антонина  
Ивановна.

**ПОВЕСТКА ДНЯ:** утверждение рабочей программы «Физическая  
культура и спорт» по направлению подготовки 06.03.01 «Биология»  
(бакалавр).

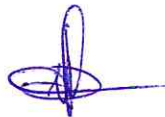
**СЛУШАЛИ:** завуча кафедры Фазлутдинову Л.Р., она представила на  
утверждение рабочую программу:

«Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 06.03.01  
«Биология» (бакалавр).

**РЕШИЛИ:** единогласно утвердить рабочую программу:

«Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 06.03.01  
«Биология» (бакалавр).

Председатель



Р.А. Гайнуллин

Секретарь



А.И. Валеева

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России)**

**Выписка**

из протокола заседания ЦМК  
по социально-гуманитарным дисциплинам  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России  
№ 8 от «31» 05 2021 г.

**Слушали:** об утверждении рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 06.03.01 – Биология (бакалавр) очной формы обучения, разработанную ППС кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России в соответствии с ФГОС ВО.

**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.

**Постановили:** утвердить рабочую программу, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 – Биология (бакалавр) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Рекомендована к использованию в учебном процессе.

Председатель д.п.н.,  
профессор



А.Ф. Амиров

Секретарь



Е.В. Нелюбина



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

**ВЫПИСКА**

из протокола № 10 от «25» 06 2021 года

заседания учебно-методического совета по специальностям:

32.05.01 Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и  
направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело

Повестка дня: об утверждении рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура спорт» для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» (бакалавр) очной формы обучения.

Постановили: утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» (бакалавр) очной формы обучения.

Председатель УМС по специальностям:

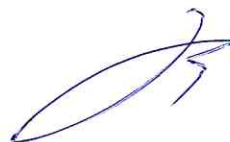
32.05.01 Медико-профилактическое дело,

30.05.01 Медицинская биохимия и

направление подготовки

34.03.01 Сестринское дело

Секретарь УМС



Галимов Ш.Н.



Агафонов А.И.

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата), разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры доцентом Гайнуллиным Р.А., старшим преподавателем Фазлутдиновой Л.Р., старшим преподавателем Бартдиновой Г.А. ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рабочая программа высшего образования (рабочие программы дисциплин и практик в соответствии с учебным планом, методические и оценочные материалы) составлена с учетом требований к знаниям, умениям и навыкам, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования.

Характеристика, определяющая качество рабочей программы «Физическая культура и спорт».

Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата).</p>	10	Нет
<p>Требования к содержанию</p> <p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 2 курсе в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении IV семестра обучения БГМУ.</li> </ul> <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических, методических, контрольных.</li> </ul>	10	Нет
<p>Требования к качеству информации</p> <p>3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий распределение студентов на учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения планируется проводить в начале учебного года с учетом пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов, после медицинского обследования численный состав групп 20-25 человек.</p>	9	Нет
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт».</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни</li> <li>- основы методики развития физических качеств: силы,</li> </ul>	9	Нет



<p>быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом</li> <li>- правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха</li> <li>- осуществлять контроль за состоянием своего физического развития</li> <li>- выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>		
5. В программе четко изложены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжные подготовка, спортивные игры, плавание, фитнес.	10	Нет
6. Изложение вопросов последовательно и конкретно.	10	Нет
7. Требования к стилю изложения четки, доступны для понимания преподавателей и студентов.	10	Нет
8. Программа написана с употреблением основных терминов физической культуры и спорта.	10	Нет
9. Соблюдены нормы русского языка.	9	Нет
10. Требования к формированию рабочей программы выдержаны, работа выполнена в едином стиле и аккуратно.	10	Нет
Итого баллов:	97	

Заключение: рецензируемая рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» рекомендуется для использования в процессе подготовки обучающихся для основного и специального учебного отделения, по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата) ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

**Рецензент:**

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

Гареева А.С.

Подпись Гареевой А.С. заверяю  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.  
Начальник отдела кадров  
Башкирского института  
физической культуры  
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»  
*Муртазина Р. С.* *Султанов*



## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата), разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры доцентом Гайнуллиным Р.А., старшим преподавателем Фазлутдиновой Л.Р., старшим преподавателем Бартдиновой Г.А. ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рабочая программа высшего образования (рабочие программы дисциплин и практик в соответствии с учебным планом, методические и оценочные материалы) составлена с учетом требований к знаниям, умениям и навыкам, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования.

Характеристика, определяющая качество рабочей программы «Физическая культура и спорт».

Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата).</p>	10	Нет
<p>Требования к содержанию</p> <p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 2 курсе в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении IV семестра обучения БГМУ.</li> </ul> <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических, методических, контрольных.</li> </ul>	10	Нет
<p>Требования к качеству информации</p> <p>3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий распределение студентов на учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения планируется проводить в начале учебного года с учетом пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов, после медицинского обследования численный состав групп 20-25 человек.</p>	9	Нет
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт».</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни</li> <li>- основы методики развития физических качеств: силы,</li> </ul>	10	Нет



<p>быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом</li> <li>- правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха</li> <li>- осуществлять контроль за состоянием своего физического развития</li> <li>- выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>		
5. В программе четко изложены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжные подготовка, спортивные игры.	10	Нет
6. Изложение вопросов последовательно и конкретно.	10	Нет
7. Требования к стилю изложения четки, доступны для понимания преподавателей и обучающихся.	10	Нет
8. Программа написана с употреблением основных терминов физической культуры и спорта.	10	Нет
9. Соблюдены нормы русского языка.	9	Нет
10. Требования к формированию рабочей программы выдержаны, работа выполнена в едином стиле и аккуратно.	10	Нет
Итого баллов:	98	

Заключение: рецензируемая рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» рекомендуется для использования в процессе подготовки обучающихся для основного и специального учебного отделения обучающихся, по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата) ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

**Рецензент:**

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

18 мая 2021 г

