



ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

2.3 Наличие самостоятельной работы студентов в рамках изучения дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ООП ФГОС 3++

Имеется в наличии (Приложение №1).

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.10.2021 11:00:26

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

Приложение №1

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

Кафедра _____ физическая культура _____



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

/Павлов В.Н./

26.10.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

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

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

Срок освоения ОПП _____ 5 лет
(нормативный срок обучения)

Курс 1, 2

Лекции - не предусмотрено

Практические занятия - 48 часов

Самостоятельная работа

(внеаудиторная) - 24 часа

Семестр I, II

Зачет - 2 часа (I, II семестр)

Всего 72 часа

2 зачетные единицы



УТВЕРЖДАЮ

Председатель УМС

специальности 33.05.01 Фармация

Н.В.Кудашкина

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
по специальности 33.05.01 Фармация

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности 33.05.01 Фармация 2022 г. и учебным планом по специальности 33.05.01 Фармация, 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) оценены и пересмотрены 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 33.05.01 Фармация. 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 от «15» 05 2022 г.

Зав. кафедрой _____ Р.А. Гайнуллин

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК по гуманитарным дисциплинам

Протокол № 8 от «26» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС специальности 33.05.01 Фармация

Протокол № 11 от «24» 06 2022 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

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

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

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

Заведующий кафедрой
физической культуры



Гайнуллин Р.А.

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

Председатель
учебно-методического совета
факультета фармация



Кудашкина Н.В.

Разработчики:

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



Гайнуллин Р.А.

Бартдинова Г.А.

Фазлутдинова Л.Р.

Рецензенты:

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

Шаяхметова Э.Ш.

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

Гареева А.С.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Лекционная часть раскрывает основные методические приемы и средства физической культуры.

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

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

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

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

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

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

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

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

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

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

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

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 5

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в основной группе

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

ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17, 5	17, 9	16, 5
2	Бег 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 самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

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

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

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

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

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

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

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СРО

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

3.7.2. Примерная тематика рефератов

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

3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося Легкая атлетика

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

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

Гимнастика

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

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

Лыжная подготовка

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

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

3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

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

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

3.8.2. Примеры оценочных средств

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

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

Таблица 7

Основная литература

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

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

Таблица 8

Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib68.8.1.pdf .	Юсупов И. Р.	2018	Неограниченный доступ
3	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г..	2017	15
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.	Гафиятуллина Г. Ш., Омельченко В. П., Евтушенко Б. Е., Черникова И. В.	2017	Неограниченный доступ
5	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. -			www.studmedlib.ru

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

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

Таблица 9

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

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

3.11. Образовательные технологии

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

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

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

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

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основными видами физической культуры для обучающихся специального учебного отделения являются: *циклические аэробные нагрузки* для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося 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 разных учебных групп по видам спорта (элективные курсы), по профессионально – прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

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

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:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db3e5a4e71d6e9

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

Кафедра физической культуры



[Signature]

В.Н. Павлов

[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 от «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 № 984 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 «05» 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 закаливающих 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.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- 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 здоровье сберегающие 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)			
Вид промежуточной аттестации	зачет (3)	2	2
ИТОГО: Общая трудоемкость	час	72	72
	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-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	
ИТОГО:			8	40	24	72	

Таблица 5

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

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

ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 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
ИТОГО: 8 часов						

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
1	ГИМНАСТИКА			
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.
ИТОГО: 8 часов				
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
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.
ИТОГО: 10 часов				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
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.
ИТОГО: 6 часов				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
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.
ИТОГО: 10 часов				
ПЛАВАНИЕ				
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.
ИТОГО: 6 часов				
ВСЕГО: 40 часов				

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
ИТОГО часов в семестре				24

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
	Итого	24 часа

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 корректирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально – дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

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 корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных 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 обучающимися 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: http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf
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: http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf
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: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html
7	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /. - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427

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	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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf
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	http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf .

	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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf
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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc
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: https://www.books-up.ru/ru/book/lekci-po-fizicheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			www.biblio-online.ru
11	База данных «Электронная учебная библиотека»			http://library.bashgmu.ru
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://elibrary.ru

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
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	Экранно-звуковые пособия		

3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	
-----	--	--------------	--

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.09.2022 16:42:05

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849c6d6db2c5a4a71d6ee

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

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

/Павлов В.Н./

«30» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА/СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ/ ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ
СПОРТА**

Программа бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа
направленность (профиль) «Социальная работа в системе здравоохранения»

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

Срок освоения ОПП 4 года
(нормативный срок обучения)

Курс 1-4
Лекции - не предусмотрены
Контактная работа - 328 часов
Самостоятельная работа
(внеаудиторная) – не предусмотрена

Семестр I-VII
Зачет- VII
Всего 328 часов

Уфа – 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС
по программам бакалавриата
и магистратуры



Храмова К.В.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ) и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта» по направлению подготовки 39.03.02 – Социальная работа направленность (профиль): Социальная работа в системе здравоохранения

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 – Социальная работа направленность (профиль): Социальная работа в системе здравоохранения 2022 г. и учебным планом по специальности 39.03.02 – Социальная работа направленность (профиль): Социальная работа в системе здравоохранения, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта».

Содержание и структура рабочей программы оценена и пересмотрена в соответствии с ФГОС ВО 3+.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта» соответствует ООП 2022г. и учебному плану 2022 г. по специальности 39.03.02 – Социальная работа направленность (профиль): Социальная работа в системе здравоохранения. 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 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта». без изменений. ФОСы: актуализированы тестовые задания, вопросы к зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

В рабочей программе пересмотрены компетенции и методы оценивания.

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта». 2022г. 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.

Программа обновлена по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании кафедры физической культуры
Протокол № 11 «15» 05 2022г.

Зав. кафедрой _____ Гайнуллин Р.А..

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК по гуманитарным дисциплинам
Протокол № 8 от «16» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС по программам бакалавриата и магистратуры
Протокол № 1 от «21» июня 2022 г.

При разработке рабочей программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа в системе здравоохранения в основу положены:

- 1) ФГОС ВО 3 ++ бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденный Министерством образования и науки РФ от «05» февраля 2018 г. Приказ № 76 с изм, и доп от 26.11.20 года, 08.02.21 года.
- 2) Учебный план по программе бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утверждённый Ученым Советом ФГБОУ ВО БГМУ «25» мая 2021 г. Протокол №6.
- 3) Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.10.2013 г. № 571 н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 18.06.2020 г. № 351 н

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от «25» 05 2021 г. Протокол № 9.

Заведующий кафедрой физической культуры Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа одобрена на заседании Ученого совета (УМС) стоматологического факультета «02» 06 2021 г. Протокол № 11.

Председатель Ученого совета факультета



М.Ф. Кабирова

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры физической культуры
Старший преподаватель кафедры физической культуры

Фазлутдинова Л.Р.
Бартдинова Г.А.

Рецензенты:

Заведующий кафедрой социальной работы факультета философии и социологии БашГУ, д.ф.н., профессор У.С.Вильданов

Начальник отдела по делам инвалидов Министерства семьи, труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан Ю.Р.Исмагилова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины	6
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП направления подготовки «Социальная работа».....	6
2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины	7
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	9
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности.....	9
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	10
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	11
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	13
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля).....	13
3.6. Лабораторный практикум	15
3.7. Самостоятельная работа обучающегося	15
3.7.1. Виды СРС	15
3.7.2. Примерная тематика рефератов	15
3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы студента	15
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины	17
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	17
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	19
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)	20
3.11. Образовательные технологии – не предусмотрены	21
3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами	21
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины: «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа направленность (профиль) Социальная работа в системе здравоохранения. Данная дисциплина обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Умение анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать в своей профессиональной работе методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук. Проводить информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. В современных условиях модернизации образования принципиальное значение приобретает реализация компетентного подхода, обеспечивающего повышение эффективности образовательного процесса.

Учебный процесс практических занятий по физической культуре и спорту, в Башкирском государственном медицинском университете осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 39.03.02 Социальная работа, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура и спорт».

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

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

Рабочая программа содержит практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель изучения курса - 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 направления подготовки «Социальная работа»

2.2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1 (Б1.О.32)

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

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»:

Знать – средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;

Владеть – методы оценки функционального состояния организма; системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.

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

Помогают сформировать компетенции – УК-7.

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

1. Организационно-управленческий
2. Научно-исследовательский

Таблица 1

2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК), профессиональных (ПК) компетенций

№ п/п	Номер/ индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части)/ трудовой функции	Номер индикатора компетенции с содержанием (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. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	-	Здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Тестовые задания, выступление на методико-практических занятиях

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Социальная работа»

Таблица 2

Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часа)

Вид учебной работы		Всего часов/зачетных единиц	Семестры	
			I	IV
Контактная работа (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)				
Вид промежуточной аттестации	экзамен	2	1	1
ИТОГО: Общая трудоемкость	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-7	Гимнастика	Тема 1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.
			Тема 2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.
			Тема 3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.
			Тема 4. Основы воспитания гибкости.
			Тема 5. Основы воспитания координационных способностей.
			Тема 6. Основы воспитания выносливости
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1. Совершенствование техники бега в целом.
			Тема 2. Техника передачи эстафетной палочки.
			Тема 3. Техника бега на средние дистанции.
			Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
			Тема 5. Техника бега на длинные дистанции.
			Тема 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
			Тема 7. Контрольный норматив на 3000 м.
			Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
3	УК-7	Лыжная подготовка	Тема 1. Совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода.
			Тема 2. Совершенствование техники коньковых ходов.
			Тема 3. Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.

			Тема 4. Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов.
4	УК-7	Спортивные игры	БАСКЕТБОЛ
			Тема 1. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.
			Тема 2. Обучение групповым действиям в нападении.
			ВОЛЕЙБОЛ
			Тема 1. Техничко-тактические действия в волейболе.
			Тема 2. Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.
			МИНИ-ФУТБОЛ
			Тема 1.Обучение и совершенствование технике удара по воротам.
			Тема 2.Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.
5	УК-7	Выполнение контрольных нормативов	Таблица 5

Таблица 4

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	Всего	
1	I, IV	Гимнастика	-	-	12	6	18	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов.
2	I, IV	Легкая атлетика	-	-	16	6	22	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
3	I, IV	Лыжная подготовка	-	-	8	6	14	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
4	I, IV	Спортивные игры	-	-	12	6	18	Тестовые задания, составление

							комплексов ОРУ, сдача нормативов
5	I, IV	Выполнение контрольных нормативов					Согласно содержанию таблицы №8
ИТОГО:					48	24	72

Таблица 5

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

ЮНОШИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	15,1	14,8	13,5
2	Бег 3000м (мин, с)	14,00	13,30	12,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	380	390	430
4	Или прыжки в длину с места (см)	215	230	240
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
6	Или рывок гири (количество раз)	20	30	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13
8	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42
ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 2000м (мин, с)	11,35	11,15	10,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	270	290	320
4	Или прыжки в длину с места (см)	170	180	195
5	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (число раз)	10	15	20
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20,20	19,30	18,00
10	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,10

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

Таблица 6

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

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам	Семестр	Форма контроля
1	ГИМНАСТИКА			
1.	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	2	I, IV	Собеседование, демонстрация перед группами
2.	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I, IV	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I, IV	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы воспитания гибкости.	2	I, IV	Собеседование, демонстрация перед группами
5	Основы воспитания координационных способностей.	2	I, IV	Собеседование, демонстрация перед группами
6	Основы воспитания выносливости.	2	I, IV	Собеседование, демонстрация перед группами
	ИТОГО: 12 часов			
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Совершенствование техники бега в целом.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
2	Техника передачи эстафетной палочки.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
3	Техника бега на средние дистанции.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
4	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
5	Техника бега на длинные дистанции.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов

7	Контрольный норматив на 3000 м.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
ИТОГО: 16 часов				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
2	Совершенствование техники коньковых ходов.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
3	Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
4	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
ИТОГО: 8 часов				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
БАСКЕТБОЛ				
1	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
2	Обучение групповым действиям в нападении.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
ИТОГО: 4 часа				
ВОЛЕЙБОЛ				
1	Технико-тактические действия в волейболе.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
2	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
ИТОГО: 4 часа				
МИНИ-ФУТБОЛ				
1	Обучение и совершенствование технике удара по воротам.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
2	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.	2	I, IV	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
ИТОГО: 4 часа				
5	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности			
ВСЕГО: 48 часов				

3.6. Лабораторный практикум (не предусмотрено)

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СРС

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

3.7.2. Примерная тематика рефератов

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

3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы студента

Легкая атлетика

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Специально беговые упражнения (СБУ). Ошибки и их исправление.
3. Специально прыжковые упражнения (СПУ). Ошибки и их исправление.
4. Основы техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения, ошибки и их исправление в технике спортивной ходьбы
6. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. История развития прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
8. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Ошибки и их исправление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

10. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Гимнастика

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

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

Лыжная подготовка

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

5. Составление комплексов подводящих упражнений

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

3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	I, IV	ВК	Гимнастика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
2	I, IV	ВК	Легкая атлетика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
3	I, IV	ВК	Лыжная подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
4	I, IV	ВК	Спорт. игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
5	I, IV	ТК	Гимнастика	Опрос, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	10	20
6	I, IV	ТК	Легкая атлетика	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
7	I, IV	ТК	Лыжная подготовка	Опрос, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	10	20
8	I, IV	ТК	Спорт. игры	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
9	I, IV	ПК	Гимнастика	Тестовые задания,	Согласно п 3.3.2 и	-

				составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	таблице 7	
10	I, IV	ПК	Легкая атлетика	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3.3.2 и таблице 7	-
11	I, IV	ПК	Лыжная подготовка	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	Согласно п 3.3.2 и таблице 7	-
12	I, IV	ПК	Спорт. игры	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3.3.2 и таблице 7	-

Таблица 7

Примеры оценочных средств

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

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

Таблица 8

Основная литература

1	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html	Неограниченный доступ
2	Письменский, И. А. Физическая культура [Текст]: учебник/ И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 492 с.	10
3	Физическая культура [Текст]: учебник/ А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Юрайт, 2016. - 424 с.	10
4	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/431985 (дата обращения: 31.12.2019).	Неограниченный доступ
5	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	18
6	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2014. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf .	Неограниченный доступ

Таблица 9

Дополнительная литература

1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1]с.	50
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf	Неограниченный доступ

3	Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448324 (дата обращения: 31.12.2019).	Неограниченный доступ
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	15
5	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf	Неограниченный доступ
6	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	www.studmedlib.ru
7	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com
8	Электронно-библиотечная система «Юрайт»	www.biblio-online.ru
9	База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

Таблица 10

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного

	медицинского образования		программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

3.11. Образовательные технологии – не предусмотрены

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

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

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

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно–спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико–практических и учебно–тренировочных занятиях в учебных группах (до 20 чел).

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

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения обучающихся; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физкультурно – спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

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

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корректирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально–дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

Практический раздел *для обучающихся специального учебного* отделения включает

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

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

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

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний 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 (дозированная ходьба, ходьба на лыжах); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

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

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры.

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

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.09.2022 16:01:32

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a54c4a0a5e820ac76b9d75665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
(наименование учебной дисциплины)

Программа бакалавриата по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело направленность (профиль) «Школьная и дошкольная медицина»

Форма обучения очная

Срок освоения ООП 4года
(нормативный срок обучения)

Курс 2

Контактная работа - 48 часов

Лекции - не предусмотрены

Практические занятия – 48 часов

Самостоятельная работа

(внеаудиторная) – 24 часа

Семестр IV

Зачет – (IV семестр)

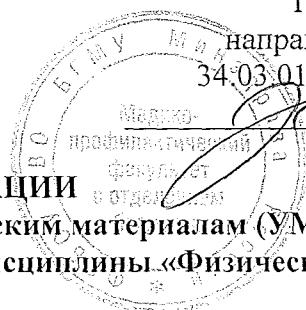
Всего 72 часа

(2 зачетные единицы)

Уфа – 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС

направление подготовки
34.03.01 Сестринское дело
Ш.Н. Галимов



ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело 2022 г. и учебным планом по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, 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) оценены и пересмотрены в соответствии с ФГОС ВО 3++.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело. 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 от «25» 05 2022 г.

Зав. кафедрой Р.А. Гайнуллин

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК по гуманитарным дисциплинам

Протокол № 8 от «26» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС

направление подготовки Сестринское дело

Протокол № 11 от «14» 06 2022 г.

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

1) ФГОС ВО по направлению подготовки (бакалавриата) 34.03.01 Сестринское дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 22.09.2017 г. № 971. Редакция с изменениями № 1456 от 26 ноября 2020 г.

2) Учебный план бакалавриата по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» «25» мая 2021 г., протокол № 6.

3) Профессиональный стандарт «Специалист по управлению персоналом», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 6 октября 2015 г. N 691н

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры, от «25» мая 2021 г. Протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической культуры

Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом по специальностям 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело от «26» мая 2021г., протокол № 9.

Председатель УМС
по специальностям МПД, МБХ, СД
профессор

Галимов Ш.Н.

Разработчики:

Старший преподаватель
кафедры физической культуры
Старший преподаватель
кафедры физической культуры

Фазлутдинова Л.Р.

Бартдинова Г.А.

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 направлению бакалавриата.....	5
«Сестринское дело»	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) и профессиональных (ПК) компетенций.....	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы направлению бакалавриата	7
«Сестринское дело»	7
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	7
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	9
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	10
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)	10
3.6. Лабораторный практикум.....	12
3.7. Самостоятельная работа обучающегося	12
3.7.1. Виды СРС.....	12
3.7.2. Примерная тематика рефератов.....	12
3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы студента.....	13
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины.....	14
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	14
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	17
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	18
3.11. Образовательные технологии – не предусмотрены	19
3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами	19
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Освоение предмета физическая культура и спорт обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Умение анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать в своей профессиональной работе методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук. Проводить информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. В современных условиях модернизации образования принципиальное значение приобретает реализация компетентного подхода, обеспечивающего повышение эффективности образовательного процесса.

Учебный процесс практических занятий по физической культуре и спорту, в Башкирском государственном медицинском университете осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению бакалавриата 34.03.01 сестринское дело, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура и спорт».

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

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

Рабочая программа содержит практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

Осваиваемые компетенции, код и наименование (содержание) индикатора достижения компетенции – УК-7 (УК-7.1- УК-7.3).

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с 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 направлению бакалавриата «Сестринское дело»

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: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта (физическая культура)»:

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

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

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

Компетенции – УК-7.

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

Выполнение контрольных нормативов уровня физической подготовленности (таблица 10), тестовые задания.

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

1. Научно-исследовательский
2. Педагогический

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) и профессиональных (ПК) компетенций

Таблица 1

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

3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы направлению бакалавриата «Сестринское дело»

Таблица 2

Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часа)			
Вид учебной работы		Всего часов/зачетных единиц	Семестры
			IV
Контактная работа (всего), в том числе:			
Практические занятия		48	48
Самостоятельная работа, в том числе		24	24
Реферат			
Подготовка к занятиям (ПЗ)			
Подготовка к текущему контролю (ПТК)			
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)		
ИТОГО: Общая трудоемкость	час	72	72
	ЗЕТ		

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

Таблица 3

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	УК-7	Гимнастика	Тема 1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.
			Тема 2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.
			Тема 3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.
			Тема 4. Основы воспитания гибкости.
			Тема 5. Основы воспитания координационных способностей.
			Тема 6. Основы воспитания выносливости
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1. Совершенствование техники бега в целом.
			Тема 2. Техника передачи эстафетной палочки.
			Тема 3. Техника бега на средние дистанции.

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

Таблица 4

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	Всего	
1	IV	Гимнастика	-	-	12	6	18	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов.
2	IV	Легкая атлетика	-	-	16	6	22	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
3	IV	Лыжная подготовка	-	-	8	6	14	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов
4	IV	Спортивные игры	-	-	12	6	18	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов
5	IV	Выполнение контрольных нормативов						Согласно содержанию таблицы №8
ИТОГО:					48	24	72	

Таблица 5

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

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

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

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

Таблица 6

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

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

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

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

3.6. Лабораторный практикум (не предусмотрено)

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СРС

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

3.7.2. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Средства и методы физической культуры.
3. Естественно-научные основы физической культуры
4. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
5. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
6. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.

7. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
8. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
9. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий прикладной физической культурой и спортом.
10. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы студента **Легкая атлетика**

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Специально беговые упражнения (СБУ). Ошибки и их исправление.
3. Специально прыжковые упражнения (СПУ). Ошибки и их исправление.
4. Основы техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения, ошибки и их исправление в технике спортивной ходьбы
6. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. История развития прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
8. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Ошибки и их исправление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
10. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Гимнастика

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

Спортивные игры **Баскетбол**

1. История возникновения баскетбола.
2. Классификация техники и тактики игры.
3. Стойки и передвижения, классификация передач.
4. Техники передачи, ловли, ведения и броска мяча.

5. Тактика нападения и защиты.
6. Составление комплексов подводящих упражнений.

Волейбол

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

Футбол

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

Лыжная подготовка

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

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

3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	IV	ВК	Гимнастика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
2	IV	ВК	Легкая атлетика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
3	IV	ВК	Лыжная подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
4	IV	ВК	Спорт. игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
5	IV	ТК	Гимнастика	Опрос, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача	10	20

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

Примеры оценочных средств

Таблица 7

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

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

Таблица 8

Основная литература

1	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html	Неограниченный доступ
2	Письменский, И. А. Физическая культура [Текст]: учебник/ И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 492 с.	10
3	Физическая культура [Текст]: учебник/ А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Юрайт, 2016. - 424 с.	10
4	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/431985 (дата обращения: 31.12.2019).	Неограниченный доступ
5	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	18
6	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2014. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf .	Неограниченный доступ

Таблица 9

Дополнительная литература

1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1]с.	50
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная	Неограниченный доступ

	библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf	
3	Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448324 (дата обращения: 31.12.2019).	Неограниченный доступ
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	15
5	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf	Неограниченный доступ
6	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	www.studmedlib.ru
7	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com
8	Электронно-библиотечная система «Юрайт»	www.biblio-online.ru
9	База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

Таблица 10

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы

	специалиста профиля медицинского образования		входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

3.11. Образовательные технологии – не предусмотрены

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

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

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

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (до 20 чел).

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

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения обучающихся; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физкультурно – спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

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

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корректирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально – дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физической культуры для каждого учебного

отделения (основного, специального, спортивного).

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

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

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

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний 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 (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 студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

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

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры.

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

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 2 курсе в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - 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. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению	8	Нет

курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
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:	96	

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 34.03.01 Сестринское дело (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

Шаяхметова Э.Ш.

« 25 » мая 20 21 г.



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, (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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО учебному плану по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 2 курсе в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - 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. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий распределение студентов на учебные отделения:	9	Нет

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.		
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	8	Нет
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:	96	

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 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рецензент:

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



Гареева А.С.

« 25 » маче 20 21 г.



ВЫПИСКА

из протокола № 10 от «15» мая 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:

1. Утверждение рабочей программы «Физическая культура и спорт»
направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).

2. Утверждение рабочей программы «Элективные дисциплины по
физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая
подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта»
направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).

СЛУШАЛИ: завуча кафедры Фазлутдинову Л.Р., она представила на
утверждение рабочие программы:

1. «Физическая культура и спорт» направлению подготовки 34.03.01
Сестринское дело (уровень бакалавриата).

2. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и
подвижные игры/Циклические виды спорта» направлению подготовки
34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).

РЕШИЛИ: единогласно утвердить рабочие программы:

1. «Физическая культура и спорт» направлению подготовки 34.03.01
Сестринское дело (уровень бакалавриата).

2. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и
подвижные игры/Циклические виды спорта» направлению подготовки
34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).

Председатель

Р.А. Гайнуллин

Секретарь

А.И. Валеева

Выписка

из протокола заседания ЦМК
по социально-гуманитарным дисциплинам
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России
№ 7 от «26» марта 2021 г.

Присутствовали: председатель ЦМК д.п.н., профессор Амиров А.Ф., секретарь ЦМК ст. преподаватель Нелюбина Е.В., члены ЦМК.

Слушали: рабочую программу, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) 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 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) очной формы обучения согласно ФГОС ВО.

Председатель ЦМК, д.п.н.,
профессор



А.Ф. Амиров

Секретарь ЦМК, ст. преподаватель



Е.В. Нелюбина

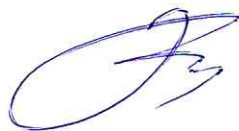
Выписка

из протокола № 9 от «26» мая 2021 года
заседания Учебно-методического совета специальностям 32.05.01
Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и
направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело

На основании представленных материалов УМС подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) очной формы обучения, разработанную ППС кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России в соответствии с ФГОС ВО.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).
3. Объём часов дисциплины «Физическая культура и спорт» - 72 ч. соответствует учебному плану по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. УМС рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) к утверждению.

Председатель УМС по
МПД, МБХ, СД



И.Н. Галимов

Секретарь



А.И. Агафонов

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Ректор Павлов В.Н. /Павлов В.Н./
«04» июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки (специальность, код) Педиатрия
код специальности 31.05.02

Форма обучения очная

Срок освоения ОПП 6 лет
(нормативный срок обучения)

Курс 1
Лекции - не предусмотрено
Практические занятия - 24 часа
Самостоятельная работа
(внеаудиторная) - 48 часов

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

Уфа-2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС
специальности 31.05.02 Педиатрия
И.Ф. Суфияров

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
по специальности 31.05.02 Педиатрия

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности 31.05.02 Педиатрия 2022 г. и учебным планом по специальности 31.05.02 Педиатрия, 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) оценены и пересмотрены 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 31.05.02 Педиатрия. 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.

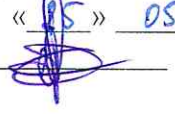
В рабочей программе, учебно-методических материалах (УММ) и фонде оценочных материалов (ФОМ) пересмотрены компетенции и методы оценивания.

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 «26» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС

специальности Педиатрия

Протокол № 11 от «29» 06 2022 г.

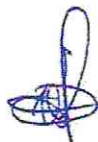
При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **Педиатрия** утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ № 965 от 12.08. 2021года.

2) Учебный план по специальности **Педиатрия** утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО «БГМУ» Министерства здравоохранения Протокол № 6 от 25.05.2021 года

3) Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры Физической культуры Протокол №10 от 17.05.2021 года

Заведующий кафедрой физической культуры



Гайнуллин Р.А.

4) Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена учебно-методическим советом (УМС) педиатрического факультета протокол № 11 от 30.06.2021г.

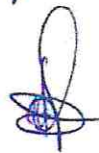
Председатель учебно-методического совета педиатрического факультета



Суфияров И.Ф.

Разработчики:

Зав. кафедрой физической культуры Канд. биол. наук, доцент



Гайнуллин Р.А.

Старший преподаватель кафедры физической культуры



Фазлутдинова Л.Р.

Старший преподаватель кафедры физической культуры



Бартдинова Г.А.

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 (модуля)	5
2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ООП специальности «Педиатрия» .	5
2.2.1. 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) / общепрофессиональных (ОПК) компетенций	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Педиатрия»	8
Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часов).....	8
3.2. 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 - не предусмотрен	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».....	13
3.7.3. Примерная тематика рефератов	14
3.7.4. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося.....	14
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины.....	16
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	16
3.8.2. Примеры оценочных средств	17
3.9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	17
Дополнительная литература.....	18
3.10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	19
3.11. Образовательные технологии – не предусмотрены.....	20
3.12 Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.....	20
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля).....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Освоение предмета физическая культура и спорт обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Умение анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать в своей профессиональной работе методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук. Проводить информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. В современных условиях модернизации образования принципиальное значение приобретает реализация компетентного подхода, обеспечивающего повышение эффективности образовательного процесса.

Учебный процесс практических занятий по физической культуре и спорту, в Башкирском государственном медицинском университете по специальности педиатрии осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 31.05.02 Педиатрия, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура и спорт».

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

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

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

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

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

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся в программу обязательных видов спорта включены (легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта.

Самостоятельная работа обучающихся предусматривает изучение данных разделов программы написание реферативных докладов, тестовых заданий и разработка комплексов общеразвивающих упражнений.
Осваиваемые компетенции УК-7, ОПК-2.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- 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 (модуля) в структуре ООП специальности «Педиатрия»

2.2.1. Учебная дисциплина (модуль) 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 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, ОПК-2.

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, ОПК-2.

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. Экспертно-аналитическая;
2. Организационно-управленческая.

Таблица 1

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) / общепрофессиональных (ОПК) компетенций

№ п/п	Номер/индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) трудовой функции	Номер индекатора компетенции с содержанием компетенции (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для	-	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

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни УК-7.3. Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни			
2	УК-7, ОПК-2. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним А/05.7.	УК-7, ОПК-2. Знает: основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте УК-7, ОПК-2. Умеет: применять знания механизмов действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте, для организации борьбы с ним; проводить санитарно-просветительскую работу среди различных групп населения. УК-7, ОПК-2. Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом.	А/05.7.	Мероприятия по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению противодействию применения допинга в спорте	Тестовые задания, реферативный доклад

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Педиатрия» Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часов)

Вид учебной работы		Всего часов/зачетных единиц	Семестры
Аудиторные занятия (всего), в том числе:			I
Практические занятия		24	24
Самостоятельная работа, в том числе		48	48
Реферат			
Лекции			
Подготовка к занятиям (ПЗ)			
Подготовка к текущему контролю (ПТК)			
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	2	2
ИТОГО: Общая трудоемкость	Час	72	72
	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-7	Гимнастика	Тема 1-2
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1-4
3	УК-7	Лыжная подготовка	Тема 1-2
4	УК-7	Спортивные игры	Тема 1-2
5	УК-7	Плавание	Тема 1-2
5		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

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

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	УК-7, ОПК-2	Гимнастика	Тема 1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.
			Тема 2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.
2	УК-7, ОПК-2	Легкая атлетика	Тема 1. Обучение технике низкого старта, стартовый разбег.
			Тема 2. Создать представление о технике эстафетного бега.
			Тема 3. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
			Тема 4. Создать представление о технике бега в целом.
3	УК-7, ОПК-2	Лыжная подготовка	Тема 1. Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.
			Тема 2. Изучение и совершенствование техники коньковых ходов на учебном тренировочном кругу.
4	УК-7, ОПК-2	Спортивные игры	Тема 1. Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов.
			Тема 2. Обучение групповым действиям в нападении.
5	УК-7, ОПК-2	Плавание	Тема 1. Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем.
			Тема 2. Обучение скольжения по воде: кроль на груди; кроль на спине.

Таблица 5

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	I	Гимнастика	-	-	4	12	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

2	I	Легкая атлетика	-	-	8	12	20	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	I	Лыжная подготовка	-	-	4	12	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	I	Спортивные игры	-	-	4	12	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	I	Плавание	-	-	4	-	4	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6	I	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	Согласно содержанию таблицы №6
ИТОГО			-	-	24	48	72	

Таблица 6

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

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

ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 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	ГИМНАСТИКА			
1	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
	ИТОГО: 4 часа			
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Обучение технике низкого старта, стартовый разбег.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Создать представление о	2	I	Выполнение

	технике эстафетного бега.			нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Создать представление о технике бега в целом.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 8 часов				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Изучение и совершенствование элементов техники коньковых ходов на учебном тренировочном кругу.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 4 часа				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
1	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Обучение групповым действиям в нападении.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 4 часа				
ПЛАВАНИЕ				
1	Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 4 часа				
5	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности			
ВСЕГО: 24 часа				

3.6. Лабораторный практикум (не предусмотрено)

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 7

3.7.1. Виды СРО

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	I	Гимнастика	Контрольные работы, тестовые задания	12
2	I	Легкая атлетика	Контрольные работы, тестовые задания	12
3	I	Лыжная подготовка	Контрольные работы, тестовые задания	12
4	I	Спорт. Игры	Контрольные работы, тестовые задания	12
ИТОГО часов в семестре				48

Таблица 8

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.	I
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике.	I
3	Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.	I
4	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки	I
5	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике	I
6	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике	I
7	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	I
8	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета.	I
9	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка спортсмена легкоатлета.	I
10	Обучение технике передачи эстафетной палочки	I
11	Совершенствование техники спортивной ходьбы	I
12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	I
13	Техника безопасности на занятиях по волейболу	I
14	Технико-тактические действия в волейболе	I
15	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	I
16	Обучение групповым действиям	I
17	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	I
18	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении	I
19	Лыжный спорт в системе массовой оздоровительной работы.	I
20	Общая физическая, специальная подготовка спортсмена лыжника.	I
21	Техника передвижения на лыжах, термины и понятия техники	I

	лыжного спорта.	
22	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода	I
23	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов на учебно-тренировочном кругу	I
24	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу	I
	Итого	48 часов

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 бега на короткие дистанции.
2. Техника бега на средние дистанции.
3. Техника бега на длинные дистанции.
4. Техника бега на сверхдлинные дистанции.
5. Техника бега на 100м.
6. Техника метания гранаты.
7. Техника бега на 200 и 400м.
8. Техника спортивной ходьбы.
9. Техника тройного прыжка
10. Техника прыжков в длину с разбега.

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. Соревновательная деятельность и система соревнований по волейболу.
5. Спортивная техника подготовки волейболистов.
6. Спортивная ориентация и отбор.
7. Правила игры в футбол.
8. Анализ техники удара по мячу.
9. Анализ техники удара по мячу в воздухе.
10. Техника приёма игры вратаря.

Лыжная подготовка

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

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

Таблица 9

3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	I	ВК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
	I	ТК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки	4	4

				физической подготовленности		
	I	ПК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
2	I	ВК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
	I	ТК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
	I	ПК	Легкая атлетика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
3	I	ВК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	2
	I	ТК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2
	I	ПК	Лыжная подготовка	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
4	I	ВК	Спорт. игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
	I	ТК	Спорт. игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
	I	ПК	Спортивные игры	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
5	I	ВК	Плавание	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2
	I	ТК	Плавание	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2
	I	ПК	Плавание	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	2	2

Таблица 10

3.8.2. Примеры оценочных средств

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

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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib755.2.pdf
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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib756.2.pdf
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: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html
7	Физическая культура	И. А. Письменский,	2019	Режим доступа:

[Электронный ресурс]: учебник /. - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт	Ю. Н. Аллянов	www.biblio-online.ru/book/fizichesкая-kultura-431427
---	---------------	--

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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf
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	http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf .
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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf
7	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб.	С.Н. Колпиков, З. Х. Мусин	2009	50

	пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: - Уфа, 2009. - 89 с.			
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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc
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: https://www.books-up.ru/ru/book/lekicii-po-fizicheskoi-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			www.biblio-online.ru
11	База данных «Электронная учебная библиотека»			http://library.bashgmu.ru
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://elibrary.ru

Таблица 13

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.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

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

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

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

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение 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, 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 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 (дозированная ходьба, ходьба на лыжах); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных 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 обучающимися 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

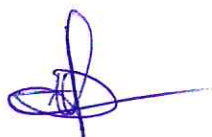
ПОВЕСТКА ДНЯ: утверждение рабочей программы «Физическая
культура и спорт» для специальности 31.05.02 Педиатрия.

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

«Физическая культура и спорт» для специальности 31.05.02 Педиатрия.

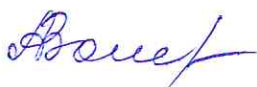
РЕШИЛИ: единогласно утвердить рабочую программу:
«Физическая культура и спорт» для специальности 31.05.02 Педиатрия.

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
№ 9 от «31» 05 2021 г.

Слушали: рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для специальности 31.05.02 - Педиатрия 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 и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» Гареева А.С.

Постановили: утвердить рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по специальности 31.05.02 - Педиатрия очной формы обучения согласно ФГОС ВО.

Председатель д.п.н.,
профессор

Секретарь

А.Ф. Амиров

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 № 11 от «30» 06 2021 года
заседания учебно-методического совета педиатрического факультета

Повестка дня: об утверждении рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по специальности 31.05.02 «Педиатрия» (очная форма обучения).

Постановили: утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по специальности 31.05.02 «Педиатрия» (очная форма обучения).

Председатель УМС
педиатрического факультета,
д.м.н., профессор,



Суфияров И. Ф.

Секретарь УМС



Афанасьева О.Г.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», по специальности 31.05.02 Педиатрия, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической 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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 31.05.02 Педиатрия.	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении I семестра обучения БГМУ. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся	10	Нет

физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
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 специальности 31.05.02 Педиатрия 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



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 31.05.02 Педиатрия, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры 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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 31.05.02 Педиатрия.	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении I семестра обучения БГМУ. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся	9	Нет

физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
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 специальности 31.05.02 Педиатрия ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

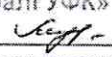
Рецензент:

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



Гареева А.С.

18 мая 2021

Подпись Гареевой А.С. заверяю
 «___» _____ 20__ г.
 Начальник отдела кадров
 Башкирского института
 физической культуры
 (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
Мухометова Т.С. 



Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.11.2022 16:51:59
Уникальный программный ключ:
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a5e020ac78b9d73663845e0b6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Павлов В.Н.

11.01.2021 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

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

Срок освоения ООП 6 лет
(нормативный срок обучения)

Курс 1
Лекции - не предусмотрены
Практические занятия- 48 часов
Самостоятельная работа 24 часа

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

Уфа – 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС
специальности 32.05.01
Медико-профилактическое дело
Ш.Н. Галимов

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело 2022 г. и учебным планом по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 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) оценены и пересмотрены 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 32.05.01 Медико-профилактическое дело. 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 Медико-профилактическое дело
Протокол № 11 от « 14 » 06 2022 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования специалист - по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 552 от «15» 06 2017 года
- 2) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России «25» 05 2021г., протокол № 6.

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

Заведующий кафедрой
физической культуры



Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом по специальностям 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело от «01» 07 2021г., протокол № 13

Председатель УМС по специальностям:
32.05.01 Медико-профилактическое дело,
30.05.01 Медицинская биохимия и
направление подготовки
34.03.01 Сестринское дело



И.И. Галимов

Разработчики:

Зав. кафедрой физической культуры
Канд. биол. наук, доцент,



Р.А. Гайнуллин

Старший преподаватель
кафедры физической культуры



Л.Р. Фазлутдинова

Старший преподаватель
кафедры физической культуры



Г.А. Бартдинова

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 (модуля) в структуре ООП специальности.....	5
«Медико-профилактическое дело».....	5
2.2.1. Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту относится к базовой части блока 1	5
2.2.2. Для изучения данной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки и компетенции, формируемые у обучающихся ранее по предшествующим дисциплинам:.....	5
2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины (модуля).....	6
2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) компетенций	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы для специальности.....	8
«Медико-профилактическое дело».....	8
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	9
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	10
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины - не предусмотрено.....	11
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)	12
3.6. Лабораторный практикум (не предусмотрен)	14
3.7. Самостоятельная работа обучающихся.....	14
3.7.1. Виды СРО.....	14
3.7.2. Название тем самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»	14
3.7.4. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающихся	15
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля).....	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).....	20
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. За последние годы среди всего населения существенно возрос уровень гиподинамии, что явилось одной из причин снижения состояния здоровья. Сокращение объемов применения оздоровительных и закаливающих организм методик, замена их в ряде случаев на медикаментозное лечение, также не способствует укреплению здоровья населения.

Учебный процесс практических занятий по физической культуре и спорту, в Башкирском государственном медицинском университете по специальности медико-профилактическое дело осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 32.05.01 Медико-профилактическое дело, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура и спорт».

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

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

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

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 курсов в программу обязательных видов спорта включены (легкая атлетика, лыжная подготовка, 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-6.1, УК-6.2); УК-7 (УК-7.1, УК-7.2); УК-8 (УК-8.1-УК-8.4), ОПК-2 (ОПК-2.1).

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.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- 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 (модуля) в структуре ООП специальности «Медико-профилактическое дело»

2.2.1. Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту относится к базовой части блока 1

2.2.2. Для изучения данной дисциплины (модуля) 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-6.1, УК-6.2); УК-7 (УК-7.1, УК-7.2); УК-8 (УК-8.1-УК-8.4), ОПК-2 (ОПК-2.1).

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-6.1, УК-6.2); УК-7 (УК-7.1, УК-7.2); УК-8 (УК-8.1-УК-8.4), ОПК-2 (ОПК-2.1).

2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины (модуля)

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

Таблица 1

2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) 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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1. Умеет выбирать наиболее эффективные пути и способы совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки. УК-6.2. Умеет определять приоритеты и планировать собственную профессиональную деятельность, контролировать и анализировать ее результаты	-	Реализовать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности	Тестовые задания, контрольные работы

2	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	-	Соблюдать нормы здорового образа жизни	Тестовые задания, контрольные работы
	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Умеет распознавать и оценивать опасные и чрезвычайные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь в случае проявления опасностей УК-8.2. Умеет использовать средства индивидуальной и коллективной защиты и средства оказания первой помощи. УК-8.3. Умеет оказывать первую помощь пострадавшим. УК-8.4. Умеет соблюдать правила техники безопасности.	-	Умение использовать средства защиты и средства оказания первой помощи. Соблюдать правила техники безопасности.	Тестовые задания, контрольные работы

	ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ОПК-2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний.		Формировать опыт применения экспериментальных методов для оценки состояния живых объектов	Тестовые задания, контрольные работы
--	---	--	--	---	--------------------------------------

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

3.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы для специальности «Медико-профилактическое дело»

Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часа)

Вид учебной работы		Всего часов/зачетных единиц	Семестры
			I
Аудиторные занятия (всего), в том числе:			
Практические занятия		48	48
Самостоятельная работа, в том числе		24	24
Реферат			
Подготовка к занятиям (ПЗ)			
Подготовка к текущему контролю (ПТК)			
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	2	2
ИТОГО: Общая трудоемкость	час	72	72
	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-7	Гимнастика	Тема 1-4
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1-5
3	УК-7	Льжная 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

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; ОПК-2	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; ОПК-2	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.
			Тема 5. Создать представление о технике бега в целом.
			Тема 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
			Тема 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
			Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
3	УК-6; УК-7; УК-8; ОПК-2	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; ОПК-2	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.

			Тема 6.Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.
5	УК-6; УК-7; УК-8; ОПК-2	Плавание	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.
			Тема 2. Умение держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем.
			Тема 3. Обучение скольжения по воде: кроль на груди; кроль на спине.
6	УК-6; УК-7; УК-8; ОПК-2	Выполнение контрольных нормативов	Таблица

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 обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	I	Гимнастика	-	-	8	6	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	I	Легкая атлетика	-	-	16	6	22	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	I	Лыжная подготовка	-	-	6	6	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	I	Спортивные игры	-	-	12	6	18	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	I	Плавание			6	-	6	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6	I	Выполнение контрольных нормативов						Согласно содержанию таблицы №6
ИТОГО			-	-	48	24	72	

Таблица 6

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

ЮНОШИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	15,1	14,8	13,5
2	Бег 3000м (мин, с)	14,00	13,30	12,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	380	390	430
4	Или прыжки в длину с места (см)	215	230	240
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
6	Или рывок гири (количество раз)	20	30	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13
8	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42
ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 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
(не предусмотрено)**

**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	ГИМНАСТИКА			
1	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Основы воспитания гибкости.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
	ИТОГО: 8 часов			
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Обучение технике низкого старта, Стартовый разбег.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Создать представление о технике эстафетного бега» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Обучение технике передачи эстафетной палочки» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	Создать представление о технике бега в целом» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6	Совершенствование техники спортивной ходьбы» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
7	Совершенствование техники	2	I	Выполнение

	бега на длинные дистанции» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.			нормативов по оценке физической подготовленности.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с места» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 16 часов				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов, попеременная тренировка на кругу.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 6 часов				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
1	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Обучение групповым действиям в нападении баскетболе.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Технико-тактические действия в волейболе.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	Обучение и совершенствование технике удара по воротам.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 12 часа				
ПЛАВАНИЕ				
1	Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем	2	I	Выполнение

				нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Скольжение по воде: кроль на груди; кроль на спине.	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Плавание 50 м (мин, с).	2	I	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 6 часов				
5	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности			
ВСЕГО: 48 часов				

3.6. Лабораторный практикум (не предусмотрен)

3.7. Самостоятельная работа обучающихся

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	Гимнастика	Контрольные работы, тестовые задания	6
2	I	Легкая атлетика	Контрольные работы, тестовые задания	6
3	I	Льжная подготовка	Контрольные работы, тестовые задания	6
4	I	Спорт. игры	Контрольные работы, тестовые задания	6
ИТОГО часов в семестре				24

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.	I
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике.	I
3	Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.	I
4	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	I
5	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета.	I

6	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка спортсмена легкоатлета.	I
7	Техника безопасности на занятиях по волейболу	I
8	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	I
9	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	I
10	Лыжный спорт в системе массовой оздоровительной работы.	I
11	Общая физическая, специальная подготовка спортсмена лыжника.	I
12	Техника передвижения на лыжах, термины и понятия техники лыжного спорта.	I
	Итого	24 часа

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.
11. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

3.7.4. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающихся

Легкая атлетика

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Техника бега на средние дистанции.
3. Техника бега на длинные дистанции.
4. Техника бега на сверхдлинные дистанции.
5. Техника бега на 100м.
6. Техника метания гранаты.
7. Техника бега на 200 и 400м.
8. Техника спортивной ходьбы.
9. Техника тройного прыжка
10. Техника прыжков в длину с разбега.

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 (модуля)

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	I	ВК	Гимнастика	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности	4	4
2	I	ВК	Легкая	Контрольные тесты	4	4

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

Таблица 11

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 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: http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf
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: http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf
6	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые	Епифанов, В. А.	2014	Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN978

	дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.			5970430842.html
7	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /. - Электрон. текстовые дан. –М.: Издательство Юрайт	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427

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	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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf
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	http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf .
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. -	Л. Р. Шафикова	2014	Режим доступа: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib57

	Уфа,			2.pdf
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: http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib198.doc
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: https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoy-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			www.biblio-online.ru
11	База данных «Электронная учебная библиотека»			http://library.bashgmu.ru
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://elibrary.ru

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

Таблица 14

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

3.11. 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 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 (дозированная ходьба, ходьба на лыжах); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных 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» для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое
дело.

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

«Физическая культура и спорт» для специальности 32.05.01 Медико-
профилактическое дело.

РЕШИЛИ: единогласно утвердить рабочую программу:

«Физическая культура и спорт» для специальности 32.05.01 Медико-
профилактическое дело.

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
№ 9 от «31» 05 2021 г.

Слушали: рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело очной формы обучения, разработанную ИПС 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 и 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 специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело 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**

ВЫПИСКА

из протокола № 13 от «01» С 4 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 специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

Постановили: утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

Председатель УМС по специальностям:

32.05.01 Медико-профилактическое дело,

30.05.01 Медицинская биохимия и

направление подготовки

34.03.01 Сестринское дело



Галимов Ш.Н.

Секретарь УМС



Агафонов А.И.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической 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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - 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. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	10	Нет

- правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
5. В программе четко изложены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание.	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 специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело 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



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры 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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении I семестра обучения БГМУ. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	9	Нет

- правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
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 специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рецензент:

Канд. пед. наук, доцент, профессор

кафедры теории и методики спортивных игр единоборств

Башкирского института физической культуры

(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

А.С. Гареева

Гареева А.С.

18 мая 2021

Подпись Гареевой А.С. заверяю
« » 20 г.
Начальник отдела кадров
Башкирского института
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
Мухометова Г.С. *А.С.*



Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.11.2022 12:42:39

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2c5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ
Ректор Павлов В.Н.
«25» нояб 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
(наименование учебной дисциплины)

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

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

Срок освоения ОПП 6 лет
(нормативный срок обучения)

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

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

Уфа – 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель УМС

направление подготовки

30.05.01 Медицинская биохимия

Ш.Н. Галимов

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
по направлению подготовки 30.05.01 Медицинская биохимия

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 30.05.01 Медицинская биохимия 2022 г. и учебным планом по направлению подготовки 30.05.01 Медицинская биохимия, 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) оценены и пересмотрены в соответствии с ФГОС ВО 3+.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по направлению подготовки 30.05.01 Медицинская биохимия. 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 от «25» 05 2022 г.

Зав. кафедрой Р.А. Гайнуллин

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК по гуманитарным дисциплинам

Протокол № 8 от «26» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС направление подготовки Медицинская биохимия

Протокол № 11 от «14» 06 2022 г.

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

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

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

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

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

Заведующий кафедрой
физической культуры

Р.А. Гайнуллин

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

Председатель
УМС по специальностям МПД, МБХ, СД

Ш.Н. Галимов

Рецензенты:

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

Шаяхметова Э.Ш.

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

Гареева А.С.

Разработчики:

Старший преподаватель
кафедры физической культуры
Старший преподаватель
кафедры физической культуры

Л.Р. Фазлутдинова

Г.А. Бартдинова

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Освоение предмета физическая культура и спорт обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Умение анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать в своей профессиональной работе методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук. Проводить информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. В современных условиях модернизации образования принципиальное значение приобретает реализация компетентного подхода, обеспечивающего повышение эффективности образовательного процесса.

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

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

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

Рабочая программа содержит практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

Осваиваемые компетенции – УК-7.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

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

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт:

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

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

Навыки – Методы оценки функционального состояния организма; Системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;
Компетенции – **УК-7.**

Дисциплина «Гигиена»:

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

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

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

Компетенции – **УК-7.**

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

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

Таблица 1

2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), профессиональных (ПК) компетенций

№ п/п	Номер/индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) трудовой функции	Номер индекатора компетенции с содержанием компетенции (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, контрольные работы

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

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности

3.2. «Медицинская биохимия»

Таблица 2

Общая трудоемкость дисциплины (72 академических часа)

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

Таблица 3

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

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	УК-7	Гимнастика	Тема 1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.
			Тема 2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.
			Тема 3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.
			Тема 4. Основы воспитания гибкости.
			Тема 5. Основы воспитания координационных способностей.
			Тема 6. Основы воспитания выносливости
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1. Совершенствование

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

		нормативов	
--	--	------------	--

Таблица 4

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

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

Таблица 5

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

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

	скамье (см)			
8	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42
ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 2000м (мин, с)	11,35	11,15	10,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	270	290	320
4	Или прыжки в длину с места (см)	170	180	195
5	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (число раз)	10	15	20
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20,20	19,30	18,00
10	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,10

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

Таблица 6

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

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

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

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

3.6. Лабораторный практикум (не предусмотрено)

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СРС

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

3.7.2. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Средства и методы физической культуры.
3. Естественно-научные основы физической культуры
4. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
5. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип,

величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).

6. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.
7. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
8. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
9. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий прикладной физической культурой и спортом.
10. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы студента **Легкая атлетика**

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Специально беговые упражнения (СБУ). Ошибки и их исправление.
3. Специально прыжковые упражнения (СПУ). Ошибки и их исправление.
4. Основы техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения, ошибки и их исправление в технике спортивной ходьбы
6. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. История развития прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
8. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Ошибки и их исправление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
10. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Гимнастика

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

Спортивные игры **Баскетбол**

1. История возникновения баскетбола.
2. Классификация техники и тактики игры.

3. Стойки и передвижения, классификация передач.
4. Техники передачи, ловли, ведения и броска мяча.
5. Тактика нападения и защиты.
6. Составление комплексов подводящих упражнений.

Волейбол

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

Футбол

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

Лыжная подготовка

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

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

3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	I	ВК	Гимнастика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
2	I	ВК	Легкая атлетика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
3	I	ВК	Лыжная подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
4	I	ВК	Спорт. игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3.3.2 и таблица 7	20
5	I	ТК	Гимнастика	Опрос, составление комплексов гигиенической	10	20

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

Таблица 7

Примеры оценочных средств

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

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

Таблица 8

Основная литература

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

Таблица 9

Дополнительная литература

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

	мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf .	Неограниченный доступ
3	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	15
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf .	Неограниченный доступ
5	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. - Уфа, 2009. - 89 с.	50
6	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc .	Неограниченный доступ
7	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	www.studmedlib.ru
8	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»	www.biblio-online.ru
9	База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru

10	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению	http://elibrary.ru
-----------	---	---

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

Таблица 10

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

			гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

3.11. Образовательные технологии – не предусмотрены

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

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

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

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно–спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико–практических и учебно–тренировочных занятиях в учебных группах (до 20 чел).

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

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения обучающихся; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физкультурно – спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным

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

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корректирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально – дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

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

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

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

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний 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 (дозированная ходьба, ходьба на лыжах); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корректирующие комплексы

упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

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

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры.

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

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.10.2021 14:39:37

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



Ректор

[Signature]

Павлов В.Н.

2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (код, специальность): 31.05.01 Лечебное дело

Форма обучения: очная

Срок освоения ООП: 6 лет

Курс I, II

Семестр 1, 7

Лекции — не предусмотрены

Зачет — 1,7 семестр

Практические занятия — 48 часа

Всего 72 часа

(2,0 зачетных единиц)

Самостоятельная

(внеаудиторная) работа — 24 часов

Уфа
2021



УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС
специальности 31.05.01 Лечебное дело
Е.Р.Фаршатова

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
по специальности 31.05.01 Лечебное дело

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело 2022 г. и учебным планом по специальности 31.05.01 Лечебное дело, 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) оценены и пересмотрены 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 31.05.01 Лечебное дело. 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 «25» 05 2022 г.
Зав. кафедрой [подпись] Р.А. Гайнуллин

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК по гуманитарным дисциплинам
Протокол № 8 от «26» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС специальности Лечебное дело
Протокол № 6 от «08» 06 2022 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) Лечебное дело утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ №988 от «12» 08 2020 года

2) Учебный план по специальности Лечебное дело 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 дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол №11 от 07.06.2021 года

Заведующий кафедрой
физической культуры



Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена учебно-методическим советом лечебного факультета протокол № 8 от 09.06.2021 года

Председатель
учебно-методического совета
лечебного факультета



Фаршатова Е.Р.

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 «Лечебное дело»	5
2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины	6
3. Основная часть	7
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Лечебное дело»	7
3.2. 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	14
3.7.1. Виды СРО	14
3.7.2 Название тем самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»	15
3.7.3. Примерная тематика контрольных работ	15
3.7.4. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося	16
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины	17
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	17
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 и спорт обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Умение анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать в своей профессиональной работе методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук. Проводить информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. В современных условиях модернизации образования принципиальное значение приобретает реализация компетентного подхода, обеспечивающего повышение эффективности образовательного процесса.

Учебный процесс практических занятий по физической культуре и спорту, в Башкирском государственном медицинском университете по специальности лечебное дело осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура и спорт».

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

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

Рабочая программа содержит практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

Осваиваемые компетенции – УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3) ОПК-2 (ОПК-2.4).

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с 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 «Лечебное дело»

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-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3) ОПК-2 (ОПК-2.4).

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-7.3) ОПК-2 (ОПК-2.4).

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

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

Таблица 1

2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК), 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 здоровье сберегающие 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
2	ОПК-2. Способен проводить и осуществлять	ОПК-2.4. Осуществляет контроль	-	Умения и навыки по формированию здорового образа жизни взрослого	Тестовые задания, реферативный доклад

	контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению	эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению		населения, подростков и их родителей	
--	--	---	--	--------------------------------------	--

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

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

Вид учебной работы		Всего часов/зачетных единиц	Семестры	
			I	VII
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)				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	2	1	1
ИТОГО: Общая трудоемкость	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-7	Гимнастика	Тема 1-4
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1-8
3	УК-7	Лыжная подготовка	Тема 1-3
4	УК-7	Спортивные игры	Тема 1-6
5	УК-7	Плавание	Тема 1-3
6		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

Таблица 4

3.3. 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, ОПК-2	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-7, ОПК-2	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.
			Тема 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.
			Тема 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.
			Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.
3	УК-7, ОПК-2	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-7, ОПК-2	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.
			Тема 6. Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.
5	УК-7, ОПК-2	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-7, ОПК-2	Выполнение контрольных нормативов	Таблица 5

Таблица 5

3.4. 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	I, VII	Гимнастика	-	-	8	6	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	I, VII	Легкая атлетика	-	-	16	6	22	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	I, VII	Лыжная подготовка	-	-	6	6	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

4	I, VII	Спортивные игры	-	-	12	6	18	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	I, VII	Плавание			6	-	6	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6	I, VII	Выполнение контрольных нормативов						Согласно содержанию таблицы №6
ИТОГО:					48	24	72	

Таблица 6

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

ЮНОШИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	15,1	14,8	13,5
2	Бег 3000м (мин, с)	14,00	13,30	12,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	380	390	430
4	Или прыжки в длину с места (см)	215	230	240
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
6	Или рывок гири (количество раз)	20	30	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13
8	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42
ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 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

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

Таблица 7

3.6. 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	ГИМНАСТИКА			
1	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Основы воспитания гибкости.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 8 часов				
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Обучение технике низкого старта, Стартовый разбег.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Создать представление о технике эстафетного бега» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	Обучение технике передачи эстафетной палочки» на	2	I, VII	Выполнение

	основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.			нормативов по оценке физической подготовленности.
5	Создать представление о технике бега в целом» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6	Совершенствование техники спортивной ходьбы» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
7	Совершенствование техники бега на длинные дистанции» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с места» на основании рабочей программы: Физическая культура и спорт.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 16 часов				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов, попеременная тренировка на кругу.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 6 часов				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
1	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	2	I, VII	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

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

3.7. Лабораторный практикум (не предусмотрено)

3.8. Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 8

3.8.1. Виды СРО

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

3.8.2 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.	I
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике.	VII
3	Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.	I
4	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	VII
5	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета.	I
6	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка спортсмена легкоатлета.	VII
7	Техника безопасности на занятиях по волейболу	I
8	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	VII
9	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	I
10	Лыжный спорт в системе массовой оздоровительной работы.	VII
11	Общая физическая, специальная подготовка спортсмена лыжника.	I
12	Техника передвижения на лыжах, термины и понятия техники лыжного спорта.	VII
	Итого	24 часа

3.8.3. Примерная тематика рефератов

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

физической культурой и спортом.

10. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

3.8.4. 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

3.9. Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины

Таблица 10

3.9.1. 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	ВК	Гимнастика	Контрольные работы, сдача нормативов	4	4
2	I	ВК	Легкая атлетика	Контрольные работы, сдача нормативов	4	4
3	I	ВК	Лыжная подготовка	Контрольные работы, сдача нормативов	4	2
4	I	ВК	Спорт. игры	Контрольные работы, сдача нормативов	4	4
5	I	ВК	Плавание	Контрольные работы, сдача нормативов	2	2
6	I	ТК	Гимнастика	Тестовые задания, сдача нормативов	4	4
7	I	ТК	Легкая атлетика	Тестовые задания, сдача нормативов	4	4
8	I	ТК	Лыжная подготовка	Тестовые задания, сдача нормативов	2	2
9	I	ТК	Спорт. игры	Тестовые задания, сдача нормативов	4	4
10	I	ТК	Плавание	Тестовые задания, сдача нормативов	2	2
11	VII	ПК	Гимнастика	Тестовые		4

				задания, сдача нормативов	4	
12	VII	ПК	Легкая атлетика	Тестовые задания, , сдача нормативов	4	4
13	VII	ПК	Лыжная подготовка	Тестовые задания, сдача нормативов	4	4
14	VII	ПК	Спорт. игры	Тестовые задания, сдача нормативов	4	4

Таблица 11

3.9.2 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

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

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] :	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р. Я.	2020	Режим доступа:

	учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	Абзалилов, З. Г. Сулейманова.		http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf
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: http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf
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: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html
7	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /. - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427

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	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш.	Юсупов И. Р.	2018	Режим доступа: http://library.bashgmu.ru/e

	гос. мед. ун-т» МЗ РФ ;[и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,			libdoc/elib68 8.1.pdf
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	http://library. bashgmu.ru/e libdoc/elib67 0.pdf.
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: http://library. bashgmu.ru/e libdoc/elib57 2.pdf
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: http://library. bashgmu.ru/e libdoc/elib19 8.doc

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: https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoy-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			www.biblio-online.ru
11	База данных «Электронная учебная библиотека»			http://library.bashgmu.ru
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://elibrary.ru

3.11. 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 14

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по

1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	физической культуре (спортивного зала)
1.3	Учебник по физической культуре	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

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

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

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

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и

двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12–15 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 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 (дозированная ходьба, ходьба на лыжах); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных 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 обучающимися конкретного радела, 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» для специальности 31.05.01 – Лечебное дело.

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

«Физическая культура и спорт» для специальности 31.05.01 – Лечебное
дело.

РЕШИЛИ: единогласно утвердить рабочую программу:

«Физическая культура и спорт» для специальности 31.05.01 – Лечебное
дело.

Председатель

Секретарь

Р.А. Гайнуллин

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 «26» 05 2021 г.

Присутствовали: председатель ЦМК д.п.н., профессор Амиров А.Ф., секретарь ЦМК ст. преподаватель Нелюбина Е.В., члены ЦМК.

Слушали: рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для специальности 31.05.01 – Лечебное дело 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 специальности 31.05.01 – Лечебное дело 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

ВЫПИСКА

из протокола № 8 от «09» июня 2021 года
заседания учебно-методического совета лечебного факультета

Повестка дня: об утверждении рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» (очная форма обучения).

Постановили: утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» (очная форма обучения).

Председатель УМС
лечебного факультета,
д.м.н., профессор,



Фаршатова Е.Р.

Секретарь УМС
к.м.н., доцент



Иванова О.А.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», по специальности 31.05.01 Лечебное дело, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической 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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 31.05.01 Лечебное дело.	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении I, VII семестра обучения БГМУ. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	10	Нет

- правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
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 специальности 31.05.01 Лечебное дело 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



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 31.05.01 Лечебное дело, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры 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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 31.05.01 Лечебное дело.	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении I, VII семестра обучения БГМУ. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом	9	Нет

- правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
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 специальности 31.05.01 Лечебное дело ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рецензент:

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

А.С. Гареева

Гареева А.С.

18 мая 2021

Подпись Гареевой А.С. заверяю
« » 20 г.
Начальник отдела кадров
Башкирского института
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
Абдулгалимов Т.С. *Абдулгалимов Т.С.*



Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.09.2022 16:28:11

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a340ba4e810ad76b9d738858496660a42e3a4ef10b8e

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Павлов В.Н.

30.09.2021 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 ОП 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.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС
направление подготовки
Биологические науки
Ш.Н. Галимов

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
по направлению подготовки 06.03.01 Биология

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 06.03.01 Биология 2022 г. и учебным планом по направлению подготовки 06.03.01 Биология, 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) оценены и пересмотрены в соответствии с ФГОС ВО 3+.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по направлению подготовки 06.03.01 Биология. 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 от «25» 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 направление подготовки
Биологические науки

Протокол № 10 от «14» июня 2022 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 2020 года
- 2) Учебный план по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 25.05.2020г., 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

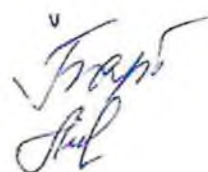
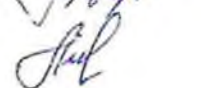
Председатель УМС по специальностям:
32.05.01 Медико-профилактическое дело,
06.03.01 Биология



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.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с 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 здоровье сберегающие 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)				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	2	1	1
ИТОГО: Общая трудоемкость	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	Лыжная 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
ИТОГО:					48	24	72	

Таблица 6

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

ЮНОШИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	15,1	14,8	13,5
2	Бег 3000м (мин, с)	14,00	13,30	12,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	380	390	430
4	Или прыжки в длину с места (см)	215	230	240
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13

6	Или рывок гири (количество раз)	20	30	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13
8	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42
ДЕВУШКИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 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	ГИМНАСТИКА			
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.
ИТОГО: 8 часов				
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
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.
ИТОГО: 16 часов				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
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.
ИТОГО: 6 часов				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
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 техники удара по воротам.	2	I, VI	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
ИТОГО: 12 часа				
ПЛАВАНИЕ				
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.
ИТОГО: 6 часов				
5	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности			
ВСЕГО: 48 часов				

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
ИТОГО часов в семестре				24

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
	Итого	24 часа

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: http://lib.mu.ru/el/Vibdoc/el/Vib755.2.pdf
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: http://lib.mu.ru/el/Vibdoc/el/Vib756.2.pdf
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: http://www.studmed.ru/Vib.ru/ru/book/L_VISBN9785970430842.html
7	Физическая культура [Электронный ресурс]:	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа:

	учебник /. - Электрон. текстовые дан. –М.: Издательство Юрайт			www.bil, VIbll, VIo-onll, VIne.ru/book/fI, VIzl, VIcheskava-kultura-431427
--	---	--	--	---

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: http://lib.bashgmu.ru/eLibdoc/eLib688.1.pdf
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	http://lib.bashgmu.ru/eLibdoc/eLib670.pdf
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: http://lib.bashgmu.ru/elib/Vibdoc/elib/Vib572.pdf
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: http://lib.bashgmu.ru/elib/Vibdoc/elib/Vib198.doc
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: https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii_VII_VI-po-fl_VIzI_VIcheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			www.bibliobank.ru
11	База данных «Электронная			http://lib.bashgmu.ru/elib/Vibdoc/elib/Vib572.pdf

	учебная библиотека»			Vlibrary.bashgmu.ru
9	Электронно-библиотечная система eLI, VIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://eLI.Vlibrary.ru

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

Таблица 13

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

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

3.11. 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 корректирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально – дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

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

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

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

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний 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 (дозированная ходьба, ходьба на лыжах); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных 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 обучающимися 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

Секретарь



А.Ф. Амиров



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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата).	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 2 курсе в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - 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. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы,	9	Нет

быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
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»
Мухометова Р. Курт.



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
Общие требования 1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата).	10	Нет
Требования к содержанию 2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 2 курсе в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - 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. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	10	Нет
Требования к качеству информации 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.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт». Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы,	10	Нет

быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности. Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
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

