

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.12.2021 08:14:58

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Павлов В.Н./

май 20 21 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 34.03.01 Сестринское дело
направленность (профиль) «Школьная и дошкольная медицина»

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

Срок освоения ОПП 4 года
(нормативный срок обучения)

Курс 1-3
Лекции - не предусмотрены
Контактная работа - 328 часов
Самостоятельная работа
(внеаудиторная) – не предусмотрена

Семестр I-VI
Экзамен/зачет – не предусмотрен
Всего 328 часов

Уфа – 2021 г.

При разработке рабочей программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта 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 «___» ___ 2021 г. Протокол № ___

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 «___» ___ 2021г., протокол № ___

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.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Освоение дисциплины: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта» 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 направлению подготовки сестринское дело осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по элективной дисциплине «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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта».

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).

Осваиваемые компетенции, код и наименование (содержание) индикатора достижения компетенции – УК-7 (УК-7.1- УК-7.3), ПК-12 (ПК-12.1, ПК-12.4).

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.
- 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 по направлению бакалавриата «Сестринское дело»

2.2.1. Учебная дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

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

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**.

Дисциплина: «Общая гигиена (Гигиена с курсом медико-профилактического дела ИДПО)»:

Знания – факторы риска и навыки здорового образа жизни; Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой;

Умения - применять в практической деятельности навыки ЗОЖ, вести профилактическую работу; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;

Навыки – умениями и навыками по формированию здорового образа жизни взрослого населения, подростков и их родителей; физическим самосовершенствованием и самовоспитанием.

Компетенции – **ПК-12**

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

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

Таблица 1

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) и 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 здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Тестовые задания, контрольные работы

		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		профессиональной деятельности	
2	ПК-12 Способность и готовность к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих.	ПК-12.1. Осуществляет комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни ПК-12.4. Оценивает влияние физической активности и других составляющих ЗОЖ на состояние соматического здоровья, физическое развитие и функциональное состояние различных систем организма у пациентов		Двигательные Методами оценки функционального состояния организма; Системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;	Тестовые задания, контрольные работы

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

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

Общая трудоемкость дисциплины (328 академических часов)

№ п/п	Наименование учебной работы	Всего часов	СЕМЕСТРЫ						
			I	II	III	IV	V	VI	
1	Аудиторные занятия (Всего)	328	80	40	72	24	72	40	
2	В том числе:								
3	практические занятия	328	80	40	72	24	72	40	
4	Лекции	не предусмотрены							
5	Семинары	не предусмотрены							
6	лабораторные работы	не предусмотрены							
7	самостоятельная работа	не предусмотрена							

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,ПК-12	Гимнастика	Тема 1-15
2	УК-7,ПК-12	Легкая атлетика	Тема 1-27
3	УК-7,ПК-12	Лыжная подготовка	Тема 1-25
4	УК-7,ПК-12	Горные лыжи, сноуборд	Тема 1-4
5	УК-7,ПК-12	Спортивные игры	Тема 1-30
6	УК-7,ПК-12	Бадминтон	Тема 1-4
7	УК-7,ПК-12	Дартс	Тема 1-4
8	УК-7,ПК-12	Тяжелая атлетика	Тема 1-6
9	УК-7,ПК-12	Плавание	Тема 11-20
10	УК-7,ПК-12	Фитнес. Занятия на тренажерах	Тема 1-8
11	УК-7,ПК-12	Методико-практические занятия	Тема 1-10
12	УК-7,ПК-12	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тема 1-7
13	УК-7,ПК-12	Туризм	Вне сетки часов
14		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

3.2.1. 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-VI	Гимнастика	-	-	30	-	30	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
2	I-VI	Легкая атлетика	-	-	54	-	54	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
3	I-VI	Лыжная подготовка	-	-	50	-	50	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
4	VII-VI	Горные лыжи, сноуборд	-	-	12	-	12	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
5	I-VI	Спортивные игры	-	-	96	-	96	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
9	I-VI	Тяжелая атлетика	-	-	12	-	12	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
10	I, VI	Плавание	-	-	20	-	20	Сдача нормативов
11	I-VI	Фитнес	-	-	12	-	12	Выполнение практических заданий
12	I-VI	Методико-практические занятия	-	-	28	-	28	Сдача практических нормативов.
13	II-VI	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	14	-	14	Сдача практических нормативов
14	VI	Туризм	Вне сетки часов					Сдача практических заданий
15	I-VI	Выполнение контрольных нормативов	-	-	22	-	22	Таблица 9
ИТОГО:							328	

3.2.2. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

	Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
1	ГИМНАСТИКА			
1	Инструктаж по технике безопасности. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения.	4	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
2	Обучение технике выполнения упражнений с предметами (гимнастическая скамейка, скакалка и упражнения в парах)	2	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	4	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
5	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
6	Основы воспитания гибкости.	6	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
7	Основы воспитания координационных способностей.	2	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
8	Основы воспитания выносливости.	2	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
9	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-VI	Собеседование, демонстрация перед группами
10	Методика выполнения утренней гигиенической гимнастики.	2	I-VI	Составление комплекса, демонстрация
11	Методика выполнения производственной гимнастики.	2	I-VI	Составление комплекса
	ИТОГО: 30 часов			
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
2	Обучение технике бега по прямой дистанции.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
3	Обучение технике бега на повороте.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
4	Обучение технике высокого старта, стартовое ускорение.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
5	Обучение технике низкого старта, стартовый	2	I-VI	Демонстрация

	разбег.			техники выполнения
6	Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по инерции.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
7	Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
8	Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
9	Совершенствование техники бега в целом.	2	I-VI	Контрольные нормативы
10	Создать представление о технике эстафетного бега.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
11	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
12	Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
13	Создать представление о технике бега в целом.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
14	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
15	Обучение технике бега по повороту.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
16	Обучение технике бега с высокого старта.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
17	Совершенствование техники бега на 100 м.	2	I-VI	Контрольные нормативы
18	Совершенствование техники бега на 500 м.	2	I-VI	Контрольные нормативы
19	Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
20	Обучение технике движения ног при спортивной ходьбе.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
21	Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
22	Обучение технике движения рук и плеч при спортивной ходьбе.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
23	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
24	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	I-VI	Контрольные нормативы
25	Совершенствование техники бега на 2000 м.	2	I-VI	Контрольные нормативы
26	Совершенствование техники бега на 3000 м.	2	I-VI	Контрольные нормативы
27	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	I-VI	Демонстрация техники выполнения
ИТОГО: 54 часа				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение имитации лыжных ходов на месте и в движении.	2	I-VI	Демонстрация перед группами
2	Имитация попеременного двухшажного хода на	2	I-VI	Визуальный

	месте и в движении, с палками и без палок.			контроль
3	Изучение и совершенствование техники специальных имитационных упражнений.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	2	I-VI	Демонстрация перед группами
5	Имитационные упражнения на равнине и в подъём. Имитация безшажного хода с продвижением.	2	I-VI	Визуальный контроль
6	Изучение и совершенствование в технике выполнения специально-имитационных упражнений. Изучение элементов техники четырехшажного хода на учебной трассе.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов на учебном тренировочном кругу.	2	I-VI	Демонстрация перед группами
8	Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.	2	I-VI	Визуальный контроль
9	Обучение строевым приемам с лыжами, передвижение с ними. Обучение скользящему шагу.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2	I-VI	Демонстрация перед группами
11	Обучение выполнения поворотов махом, переступающим на месте.	2	I-VI	Визуальный контроль
12	Изучение техники попеременного двухшажного хода с палками и без палок.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
13	Обучение скользящему шагу. Изучение техники поворота переступанием на месте и в движении.	2	I-VI	Демонстрация перед группами
14	Изучение техники передвижения одновременным двухшажным ходом на учебном кругу.	2	I-VI	Визуальный контроль
15	Изучение техники передвижения одношажным ходом на учебной лыжне.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
16	Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках на учебном склоне.	2	I-VI	Демонстрация перед группами
17	Обучение технике торможения плугом и повороту плугом. Переменная тренировка.	2	I-VI	Визуальный контроль
18	Обучение технике попеременного четырехшажного хода. Переменная тренировка.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
19	Обучение технике конькового хода на равнине и в подъём.	2	I-VI	Демонстрация перед группами
20	Обучение технике одновременных коньковых ходов на учебно-тренировочном кругу.	2	I-VI	Визуальный контроль
21	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном кругу.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
22	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	I-VI	Визуальный контроль
23	Совершенствование техники передвижения коньковыми ходами. Повторная тренировка на учебно-тренировочном кругу.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок

24	Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору: «елочкой», «полу - елочкой», «лесенкой», спусков и торможений на учебной горе.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
25	Приём контрольных нормативов. Девушки-3 км, юноши-5 км.	2	I-VI	Демонстрация перед группами
ИТОГО 50 часов				
4	ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД			
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по горным лыжам сноуборду.	2	VII-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Характеристика техники катания горных лыжах и на сноуборде. Соревнования по горным лыжам и сноуборду.	2	VII-VI	Демонстрация перед группами
3	Обучение технике основным стойкам горнолыжника и сноубордиста.	2	VII-VI	Демонстрация перед группами
4	Обучение технике спуска в горнолыжном спорте горнолыжника и сноуборде.	2	VII-VI	Демонстрация перед группами
5	Обучение умению изменять угол сноуборда к склону, развивать и гасить скорость на горных лыжах и сноуборде.	2	VII-VI	Демонстрация перед группами
6	Обучение умению поворачивать и останавливаться на горных лыжах и сноуборде.	2	VII-VI	Демонстрация перед группами
ИТОГО 12 часов				
5	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
1	БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обучение технике перемещения, стойки, игрока, остановок, поворотов с мячом.	2	I-VI	Собеседование, ведение журнала Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с изменением направления в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок

5	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	6. Обучение групповым действиям в нападении в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение индивидуальным действиям в защите в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение групповым действиям в защите в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Обучение технике постановки заслона в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Обучение индивидуальным действиям в нападении под кольцом в баскетболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 20 часов				
1	ВОЛЕЙБОЛ Техника безопасности во время проведения занятий по волейболу.	2	I-VI	Собеседование, ведение журнала
2	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе, сверху и снизу двумя руками	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Основы техники и тактики игры в волейбол. Защитные действия «углом вперед».	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Технико-тактические действия в волейболе. Тактика нападения «эшелон», «волна».	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение тактических защитных действий в	2	I-VI	Показ,

	игровой ситуации «углом назад» в волейболе.			объяснение, исправление ошибок
6	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации в волейболе.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Совершенствование техники подач в волейболе.	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Повторение техники передачи мяча после перемещений в волейболе	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Техника приема мяча с подачи, розыгрыш в волейболе	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Повторение техники приема и передачи мяча в волейболе. Учебная игра.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
ИТОГО: 20 часов				
МИНИ-ФУТБОЛ				
1	Техника безопасности во время проведения занятий по мини-футболу.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
2	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой»); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы в мини-футболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
3	Обучение и совершенствование технике короткой передачи мяча в мини-футболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
4	Обучение технике ведения мяча с дриблингом в мини-футболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
5	Обучение и совершенствование технике длинной передачи мяча в мини-футболе	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
6	Обучение и совершенствование технике удара по воротам в мини-футболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
7	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении в мини-футболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль

				Исправление ошибок.
8	Совершенствование игровых действий вратаря в мини-футболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
9	Обучение технике игры вратаря в мини-футболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
10	Обучение тактике игры вратаря в мини-футболе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
ИТОГО: 20 часов				
5	БАДМИНТОН			
1	Разбор правил парной игры. Представление о правильной хватке ракетки, положение кисти в бадминтоне.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке в бадминтоне.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение игровым стойкам, обучение короткой подачи в бадминтоне.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение короткой подаче открытой и закрытой стороной ракетки.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный

				контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение мягким ударам перед собой. Обучение высоко-далекой подаче в бадминтоне.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль
8	Обучение атакующему удару «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	2	I-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 16 часов				
ДАРТС				
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение изготовке (стойки, прицеливания, положения рук, ног, головы, туловища при броске) и хвату (удерживанию дротика).	2	III-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение правилам игры в дартс.	2	III-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение выполнению «выпуска» дротика в дартсе.	2	III-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике броска на кучность в дартсе	2	III-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике броска в определенную зону.	2	III-VI	Демонстрация, визуальный контроль
6	Обучение технике броска в определенный сектор	2	III-VI	Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов				
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1	Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным ударам в настольном теннисе	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль

				Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) в настольном теннисе.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике подач в настольном теннисе: короткие и длинные.	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Игры и соревновательные формы упражнений в настольном теннисе	2	I-VI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов				
6	ПЛАВАНИЕ			
1	Инструктаж по технике безопасности нахождения в бассейне и на воде.	2	I, VII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение умению держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2	I, VII	Визуальный контроль, засекание времени
3	Обучение скольжению на груди и спине с различными положениями рук.	2	I, VII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение скольжению по воде: кроль на груди.	2	I, VII	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
5	Обучение скольжению по воде: кроль на спине.	2	I, VII	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
6	Закрепление скольжения по воде: кроль на груди.	2	I, VII	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение,

				исправление ошибок, засекание времени
7	Закрепление скольжения по воде: кроль на груди.	2	I, VII	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
8	Обучение поворотам на воде.	2	I, VII	засекание времени
9	Плавание 75 м (мин, с) без учета времени (для 1 курсов). Плавание 100 м (мин, с) без учета времени (для 5 курсов).	2	I, VII	Демонстрация, визуальный контроль.
10	Оказание пострадавшему помощи на воде.	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок,
ИТОГО: 20 часов				
7	ФИТНЕС. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2	I-VI	Собеседование, ведение журнала
2	Разучивание комплексов упражнений с элементами классической аэробики в фитнесе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным шагам базовой аэробики в фитнесе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики в фитнесе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах в фитнесе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение технике упражнений на равновесие в фитнесе.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль.

				Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов				
8	ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА			
1	Обучение техники рывка в низкий сед.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение техники подъема на грудь в полуприсед.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Совершенствование техники подъема штанги на грудь.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике приседания на груди со штангой.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Имитация рывка с вися без подседа.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Совершенствование техники подъема на грудь из вися выше колен.	2	I-VI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов				
9	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ			
1	Основные физические качества.	2	I-VI	Собеседование, семинар
2	Оздоровительные системы.	2	I-VI	Собеседование, семинар
3	Дыхательные системы.	2	I-VI	Собеседование, семинар
4	Методики проведения массажа и самомассажа.	2	I-VI	Собеседование, семинар

5	Двигательные системы.	2	I-VI	Собеседование, семинар
6	Основы классического закаливания. Современные подходы к закаливанию	2	I-VI	Собеседование, семинар
7	Не традиционные методы физического воспитания.	2	I-VI	Собеседование, семинар
8	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	2	I-VI	Собеседование, семинар
9	Разучивание комплексов упражнений по лечебной физической культуре.	4	I-VI	Собеседование, семинар
10	Методы обучения движениям	2	I-VI	Собеседование, семинар
11	Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта	2	I-VI	Собеседование, семинар
12	Основы составления индивидуальных оздоровительных программ	2	I-VI	Собеседование, семинар
13	Основы биомеханики движений	2	I-VI	Собеседование, семинар

ИТОГО: 28 часов

10	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)			
1	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	II-VI	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
2	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	II-VI	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
3	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	II-VI	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
4	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	II-VI	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
5	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	II-VI	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
6	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся медицинских ВУЗов.	2	II-VI	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
7	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	II-VI	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами

ИТОГО: 14 часов				
11	ТУРИЗМ			
ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ				
12	ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			
		22	I-VI	Собеседование, тестовые задания.
ИТОГО: 22 часа				
ВСЕГО: 328 часов				

3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрено

3.7. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено

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-VI	ВК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
2	I-VI	ВК	Спортивные игры и подвижные игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3. и таблица 7	20
3	I-VI	ВК	Циклические виды спорта	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
5	I-VI	ТК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Опрос, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	10	20
6	I-VI	ТК	Спортивные игры и подвижные игры	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20

7	I-VI	ТК	Циклические виды спорта	Опрос, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	10	20
9	I-VI	ПК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)-
10	I-VI	ПК	Спортивные игры и подвижные игры	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)
11	I-VI	ПК	Циклические виды спорта	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, 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 6

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	Неограниченны й доступ
2	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	15
3	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 .	Неограниченны й доступ

Таблица 7

Дополнительная литература

1	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
2	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
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.	Неограниченный доступ

	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 .	
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	www.studmedlib.ru
6	База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru
7	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 8

№ 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 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 (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 физического воспитания 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.

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

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в 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 для обучающихся в разных учебных группах 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. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся

Для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся специального учебного отделения используются следующие функциональные пробы: спирометрия - ЖЕЛ (жизненная емкость легких), динамометрия (сила мышц кисти), ортостатическая проба, проба Ромберга с, Теппинг-тест, силовые способности мышц брюшного пресса, силовые способности мышц спины, силовые способности мышц плечевого пояса.

Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально – прикладной подготовленности	Зачтено		Не зачтено	
	2,0	3,0	3,5	
Средняя оценка тестов в баллах не более 5 тестов (2-3 теста по ППФП)				
Пример сумма 8 тестов – 40 баллов	40:8-5			
сумма 7 тестов – 24 баллов	24:7-3,4			
сумма 7 тестов – 16 баллов	16:7-2,3			

**4.3. Итоговая аттестация элективной дисциплины по физической культуре и спорту:
Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные
игры/ Циклические виды спорта
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 студентом практических разделов программы по общеразвивающей, физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке, 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.

Таблица 10

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

ЮНОШИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовы й 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	Без учета	0,42

		времени	времени	
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

Упражнения и тесты подготавливаются кафедрой физической культуры с учетом направлений и специальностей профессионального образования.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ. Проведение обучающимися самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие положительные результаты за прошедший учебный период.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физической культуры с учетом профиля выпускаемых специалистов. Тестовые задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях. В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 2–3 тестовых заданий по данному разделу подготовки.

Упражнения и тесты по физической подготовке (ФП).

№	Характеристика тестов	Девушки				Юноши					
		2.50	2.00	170	160	1.30	3 м	2.5	2 м	2 м	2 м
1	Составить и продемонстрировать перед учебной группой комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядки)	Зачтено, не зачтено									
2	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений вводной гимнастики (физ. паузы)	Зачтено, не зачтено									
3	Составить конспект урока по подвижным играм для детей дошкольного возраста и провести урок с учебной группой	Зачтено, не зачтено									
4	Помощь пострадавшему на воде поднять манекен с глубины (м., см.)	2.50	2.00	170	160	1.30	3 м	2.5	2 м	2 м	2 м
5	Транспортировать пострадавшего (манекен) на воде (м)	25	15	12	10	8	25	15	12	10	8

4.4. Примерная тематика реферативных работ

1. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся средствами физической культуры и спорта.

2. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

3. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.

4. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.

5. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).

6. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).

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

8. Особенности физической подготовки обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.

9. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.

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

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

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

Выписка

из протокола № 9 от «16» 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 элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта 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 по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта - 328 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 элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) к утверждению.

Председатель УМС по
МПД, МБХ, СД



Ш.Н. Галимов

Секретарь



А.И. Агафонов

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, 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 по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.

Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).</p>	10	Нет
<p>Требования к содержанию</p> <p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 2 курсе в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических, методических, контрольных. 	10	Нет
<p>Требования к качеству информации</p> <p>3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий распределение студентов на учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения планируется проводить в начале учебного года с учетом пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов, после медицинского обследования численный состав групп 20-25 человек.</p>	9	Нет
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса элективных дисциплин: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и</p>	8	Нет

<p>подвижные игры/ Циклические виды спорта.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состояние своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического самосовершенствования и самовоспитания. 		
5. В программе четко изложены следующие разделы: профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивные и подвижные игры, циклические виды спорта.	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 элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, 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:

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

Шайхметова Э.Ш.

« 25 » мае 20 21 г.



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, 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 по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.

Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата).</p>	10	Нет
<p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта в объеме 328 часов и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры физической культуры БГМУ. <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических, методических, контрольных. 	10	Нет
<p>3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий</p>	9	Нет

<p>распределение студентов на учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения планируется проводить в начале учебного года с учетом пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов, после медицинского обследования численный состав групп 20-25 человек.</p>		
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса «Физическая культура и спорт».</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состояние своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического самосовершенствования и самовоспитания. 	8	Нет
<p>5. В программе четко изложены следующие разделы: профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивные и подвижные игры, циклические виды спорта.</p>	10	Нет
<p>6. Изложение вопросов последовательно и конкретно.</p>	10	Нет
<p>7. Требования к стилю изложения четки, доступны для понимания преподавателей и студентов.</p>	10	Нет
<p>8. Программа написана с употреблением основных терминов физической культуры и спорта.</p>	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 элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, 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 » мая 20 21 г.

Подпись Гареевой А.С. заверяю
 « _____ » _____ 20____
 Начальник отдела кадров
 Башкирского института
 физической культуры
 (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
В. В. А. Гареева Т.



ВЫПИСКА
из протокола № 10 от «25» 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 «16» сентября 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 элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта 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 по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта 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