

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.12.2021 08:29:51

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Ректор Павлов В.Н./
«23» декабря 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки (специальность, код) социальная работа

код специальности 39.03.02

направленность (профиль) «Социальная работа в системе здравоохранения»

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

Срок освоения ОП 4 года
(нормативный срок обучения)

Курс 1-4

Лекции - не предусмотрены

Контактная работа - 328 часов

Самостоятельная работа

(внеаудиторная) – не предусмотрена

Семестр I-VII

Экзамен/зачет – не предусмотрен

Всего 328 часов

Уфа – 2020 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 бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденный Министерством образования и науки РФ от «05» февраля 2018 г. Приказ № 76.

2) Учебный план по программе бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утверждённый Ученым Советом ФГБОУ ВО БГМУ «23» июня 2020 г. Протокол №5.

3) Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе», утверждённый приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 18.06.2020 г. № 351 н

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от «06» 05 2020 г. Протокол № 10.

Заведующий кафедрой физической культуры Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа одобрена на заседании Ученого совета (УМС) стоматологического факультета «16» 05 2020 г. Протокол № 9.

Председатель Ученого совета факультета



М.Ф. Кабирова

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры физической культуры Фазлутдинова Л.Р.

Старший преподаватель кафедры физической культуры 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.....	4
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	5
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП направления подготовки «Социальная работа».....	5
2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины.....	6
2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) и профессиональных (ПК) компетенций...6	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности.....	8
«Социальная работа»	8
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	8
3.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	8
3.2.2. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	9
3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрено	17
3.7. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено	17
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля).....	17
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	17
3.8.2. Примеры оценочных средств	19
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	19
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	21
3.11. Образовательные технологии	22
3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.	22
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям.....	22
4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся	24
обучающихся	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Освоение элективной дисциплины: 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 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 элективной дисциплины: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры.

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 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 направления подготовки «Социальная работа»

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.

Помогают сформировать компетенции – УК-7.

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

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

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

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

Помогают сформировать компетенции – **УК-7**

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

1. Организационно-управленческая
2. Научно-исследовательская

Таблица 1

2.3.1. 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 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.	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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.</p>	-	Здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Тестовые задания, выступление на методико-практических занятиях

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Социальная работа» Общая трудоемкость дисциплины (328 академических часов)

Наименование учебной работы	Всего часов	СЕМЕСТРЫ						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Контактная работа (всего), в том числе:	328	36	52	52	36	40	56	56
Практические занятия	328	36	52	52	36	40	56	56
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	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	Профессионально-прикладная физическая подготовка	гимнастика 1-11 плавание 1-10 фитнес занятия 1-10 медико-практические занятия 1-7
2	УК-7	Спортивные игры и подвижные игры	Тема 1-38
3	УК-7	Циклические виды спорта	Тема 1-76
4	УК-7	Туризм	Вне сетки часов
5		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

Таблица 4

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-VII	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	98	-	98	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов

2	I-VII	Спортивные игры и подвижные игры	-	-	80	-	80	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
3	I-VII	Циклические виды спорта	-	-	130	-	130	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
4	I-VII	Туризм	Вне сетки часов					Сдача практических заданий
5	I-VII	Выполнение контрольных нормативов	-	-	20	-	20	Таблица 9
ИТОГО:							328	

Таблица 5

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

№ п/п	Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
1	<u>Профессионально-прикладная физическая подготовка</u>			
	ГИМНАСТИКА			
1	Инструктаж по технике безопасности. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
2	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	4	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Основы преподавания акробатических упражнений.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
5	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
6	Основы воспитания гибкости.	12	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
7	Основы воспитания координационных способностей.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
8	Основы воспитания выносливости.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
9	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	6	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами

10	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	I-VII	Составление комплекса, демонстрация
11	Производственная гимнастика.	2	I-VII	Составление комплекса
ИТОГО: 38 часов				
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
2	Техника высокого старта, стартовое ускорение.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
3	Техника низкого старта, стартовый разбег.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
4	Техника бега по прямой дистанции.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
5	Техника низкого старта на повороте.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
6	Техника перехода от стартового разбега к бегу по инерции.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
7	Техника бега на повороте.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
8	Техника правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
9	Техника финишного броска на ленточку.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
10	Совершенствование техники бега в целом.	2	I-VII	Контрольные нормативы
11	Техника эстафетного бега. Создать представление о технике эстафетного бега.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
12	Техника передачи эстафетной палочки.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
13	Техника старта бегуна, принимающего эстафету.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
14	Техника передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.	2	I-VII	Контрольный бег
15	Техника бега на средние дистанции. Создать представление о технике бега в целом.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
16	Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
17	Техника бега по повороту.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
18	Техника бега с высокого старта.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения

19	Контрольный норматив. Бег на 100 м.	2	I-VII	Контрольные нормативы
20	Контрольный норматив. Бег на 500 м.	2	I-VII	Контрольные нормативы
21	Техника спортивной ходьбы. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
22	Техника движения ног при спортивной ходьбе.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
23	Техника движения таза при спортивной ходьбе.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
24	Техника движения рук и плеч при спортивной ходьбе.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
25	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
26	Техника бега на длинные дистанции.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
27	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	I-VII	Контрольные нормативы
28	Контрольный норматив на 5000 м.	2	I-VII	Контрольные нормативы
29	Контрольный норматив на 2000 м.	2	I-VII	Контрольные нормативы
30	Контрольный норматив на 3000 м.	2	I-VII	Контрольные нормативы
31	Техника прыжка в длину с места.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
32	Контрольный норматив. Прыжки в длину с места.	2	I-VII	Контрольные нормативы
ИТОГО: 64 часа				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение имитации лыжных ходов на месте и в движении.	2	I-VII	Демонстрация перед группами
2	Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении, с палками и без палок.	4	I-VII	Визуальный контроль
3	Изучение и совершенствование техники специальных имитационных упражнений.	4	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	4	I-VII	Демонстрация перед группами
5	Имитационные упражнения на равнине и в подъём. Имитация безшажного хода с продвижением.	4	I-VII	Визуальный контроль

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

	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном кругу.			
22	Развитие специальной выносливости -попеременная тренировка на тренировочном кругу.	4	I-VII	Демонстрация перед группами
23	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	I-VII	Визуальный контроль
24	Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору: «елочкой», «полу - елочкой», «лесенкой», спусков и торможений на учебной горе.	4	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
25	Определение степени технической подготовленности. Приём контрольных нормативов. Девушки-3 км, юноши-5 км.	4	I-VII	Демонстрация перед группами
ИТОГО: 90 часов				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
	БАСКЕТБОЛ			
1	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обучение технике перемещения, стойки, игрока, остановок, поворотов с мячом.	2	I-VII	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-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с изменением направления.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок

6	6. Обучение групповым действиям в нападении.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов				
1	ВОЛЕЙБОЛ Техника безопасности во время проведения занятий по волейболу.	2	I-VII	Собеседование, ведение журнала
2	Контрольные испытания по физической подготовке.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
3	Основы техники и тактики игры в волейбол. Развитие специальных физических качеств.	4	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение и совершенствование техники приема и подачи мяча в волейболе.	4	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Технико-тактические действия в волейболе.	4	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 18 часов				
	МИНИ-ФУТБОЛ			
1	Техника безопасности во время проведения занятий по мини-футболу.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
2	Обучение и совершенствование техники короткой передачи мяча.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
3	Обучение технике ведения мяча с дриблингом.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
4	Обучение и совершенствование техники длинной передачи мяча.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
5	Обучение и совершенствование техники удара по воротам.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
6	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.

7	Обучение действиям вратаря. Совершенствование игровых действий вратаря.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
ИТОГО: 14 часов				
5	ПЛАВАНИЕ			
1	Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на воде.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Скольжение по воде: кроль на груди; кроль на спине.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Плавание 50 м (мин, с).	2	I-II	Визуальный контроль, засекание времени
5	Оказание пострадавшему помощи на воде.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
6	Обучение технике выполнения поворотов.	2	I-VII	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
7	Совершенствование техники старта с тумбочки.	2	I-VII	Визуальный контроль, исправление ошибок.
	Совершенствование техники кроля на груди.	2	I-VII	Визуальный контроль, исправление ошибок.
9	Совершенствование техники кроля на спине.	2	I-VII	Визуальный контроль, исправление ошибок.
10	Совершенствование техники брассом.	2	I-VII	Визуальный контроль, исправление ошибок.
ИТОГО: 20 часов				
6	ФИТНЕС. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ			
1	Техника безопасности на занятиях по фитнесу.	2	I-VII	Собеседование, ведение журнала
2	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике интервального фитнеса	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный

				контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике фитнес-каланетики.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике фитнес-пилатеса.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение технике степ-аэробики в фитнесе.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение технике фитбол - аэробики.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч) и на снарядах (гимнастическая стенка).	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Обучение технике стретчинга в фитнесе.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Обучение технике выполнения упражнений на осанку, на растягивание мышц в парах.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 20 часов				
7	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ			
1	Основные физические качества.	2	I-VII	Собеседование, семинар
2	Оздоровительные системы.	2	I-VII	Собеседование, семинар
3	Дыхательные системы.	2	I-VII	Собеседование, семинар
4	Массаж и самомассаж.	2	I-VII	Собеседование, семинар
5	Двигательные системы.	2	I-VII	Собеседование, семинар
6	Не традиционные методы физического воспитания.	2	I-VII	Собеседование, семинар

7	Лечебная физическая культура.	4	I-VII	Собеседование, семинар
ИТОГО: 16 часов				
8	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)			
1	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	I-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
2	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	I-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
3	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	I-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
4	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	I-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
5	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	I-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
6	Сообщение сведений о характере будущей деятельности.	2	I-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
7	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	I-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
ИТОГО: 14 часов				
9	ТУРИЗМ			
ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ				
10	ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			
		22	I-VII	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-VII	ВК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
2	I-VII	ВК	Спортивные игры и подвижные игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3. и таблица 7	20
3	I-VII	ВК	Циклические виды спорта	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
5	I-VII	ТК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Опрос, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	10	20
6	I-VII	ТК	Спортивные игры и подвижные игры	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
7	I-VII	ТК	Циклические виды спорта	Опрос, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	10	20
9	I-VII	ПК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)-
10	I-VII	ПК	Спортивные игры и подвижные игры	Тестовые задания, составление	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)

				комплексов ОРУ, сдача нормативов		
11	I-VII	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	Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Елифанов. - 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»	Неограниченны й доступ

http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf	
---	--

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. 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	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	Необходимо е 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.

**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 9

**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

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.

Таблица 10

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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ РЕЦЕНЗЕНТА

На рабочую программу, УММ, оценочные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (уровень бакалавриата) направленность (профиль) «Социальная работа в здравоохранении» для студентов стоматологического факультета, разработанной сотрудниками кафедры физической культуры доцентом Гайнуллиным Р.А., старшим преподавателем Бартдиновой Г.А., преподавателем Юлмухаметовым А.А. ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рабочая программа, УММ, оценочные материалы составлены с учетом требований к знаниям, умениям и навыкам, представленных в Федеральном Государственном образовательном стандарте высшего образования.

Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание рабочей программы соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки (уровень бакалавриата) 39.03.02 Социальная работа.</p>	10	Нет
<p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 1, 5 курсах в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах:</p> <p>- учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении 10 семестров обучения БГМУ.</p> <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <p>- практических, методических, контрольных.</p>	7	Нет
<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 12-15 человек.</p>	9	Нет
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень</p>	8	Нет

<p>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 состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического совершенствования и самовоспитания. 		
5. В программе четко обозначены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжные подготовка, спортивные игры, плавание, фитнес.	10	Нет
6. Изложение вопросов последовательно и конкретно.	7	Нет
7. Требования к стилю изложения четкие, доступны для понимания преподавателей и студентов.	7	Нет
8. Программа написана с использованием основных терминов физической культуры и спорта.	7	Нет
9. Соблюдены нормы русского языка.	9	Нет
10. Требования к оформлению рабочей программы выдержаны, работа выполнена в едином стиле и аккуратно.	10	Нет
Итого баллов:	84	Нет

Заключение: рецензия на рабочую программу, УММ, оценочные материалы рекомендованы для использования в процессе подготовки обучающихся по направлению подготовки (уровень бакалавриата) 39.03.02 – «Социальная работа» ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет Минздрава России».

<p>Заведующий кафедрой социальной работы факультета философии и социологии БашГУ</p> <p>д.ф.н., профессор</p>	<p>У.С. Вильданов</p>
---	-----------------------

« ____ » _____ 20__ г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ РАБОТОДАТЕЛЯ

На рабочую программу, УММ, оценочные материалы по учебной дисциплине «Сестринская помощь в гериатрии» (3 курс), разработанные кафедрой терапии и сестринского дела с уходом за больными ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России. Рабочая программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта ВО (2018 г.), основной образовательной программе подготовки социального работника в БГМУ и квалификационной характеристике по направлению подготовки 39.03.02 - «Социальная работа» (уровень бакалавриата) направленность (профиль) - «Социальная работа в здравоохранении».

Рабочая программа УММ, оценочные материалы составлены с учетом требований к знаниям, умениям и навыкам, представленных в Федеральном Государственном образовательном стандарте высшего образования.

Требования, определяющие качество учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
1. Содержание рабочей программы соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки (уровень бакалавриата) 39.03.02 Социальная работа.	10	Нет
2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт на 1, 5 курсах в объеме 72 часа и осуществляется в следующих формах: - учебные занятия (физические и учебно-тренировочные), отражаемые в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении семестров обучения БГМУ. Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме: - практических, методических, контрольных.	7	Нет
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 12-15 человек.	9	Нет
4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по	8	Нет

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 совершенствования и самовоспитания.		
5. В программе четко изложены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжные подготовки, спортивные игры, плавание, фитнес.	10	Нет
6. Изложение вопросов последовательно и конкретно.	7	Нет
7. Требования к стилю изложения четки, доступны для понимания преподавателей и студентов.	7	Нет
8. Программа написана с употреблением основных терминов физической культуры и спорта.	7	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:	84	Нет

Заключение: рабочая программа, УМК, оценочные материалы рекомендуются для использования в процессе подготовки обучающихся по направлению подготовки (уровень бакалавриата) 39.03.02 «Социальная работа» ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Зам. начальника отдела информационно-аналитической работы и развития здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Башкортостан	И.Р. Байтуганов
---	-----------------

«___» _____ 20__ г.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу и фонд оценочных материалов по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (уровень бакалавриата) направленность (профиль) «Социальная работа в здравоохранении» для студентов стоматологического факультета, разработанной сотрудниками кафедры физической культуры доцентом Гайнуллиным Р.А., старшим преподавателем Бартдиновой Г.А., преподавателем Юлмухаметовым А.А. ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет».

Рабочая программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта ВО (2018 г.), основной образовательной программе подготовки социального работника в БГМУ и квалификационной характеристике по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (уровень бакалавриата) направленность (профиль) Социальная работа в системе здравоохранения. Составлена с учетом интеграции с медико-биологическими и социальными дисциплинами.

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
1. Содержание рабочей программы разработано на основании федерального государственного стандарта, составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО коллективами профильных кафедр – Волгоградского Государственного медицинского университета (зав. кафедрой проф. Мандриков В.В.) - Ростовского ГМУ (зав. кафедрой проф. Харламов Е. В.) - Рязанского ГМУ (зав. кафедрой Прошляков В. Д.) и учебному плану БГМУ по разделу физическая культура и спорт.	10	
2. Рабочая программа предусматривает занятия по разделу физическая культура и спорт в объеме 328 часов и осуществляется в следующих формах: - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах	7	

<p>факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры физической культуры БГМУ.</p> <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических, методических, контрольных. 		
<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 человек.</p>	9	
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению элективных дисциплин: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и 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 состоянием своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического самосовершенствования и самовоспитания. 	8	
<p>5. В программе четко изложены следующие</p>	10	

разделы: профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивные и подвижные игры, циклические виды спорта.		
6. Изложение вопросов последовательно и конкретно.	7	
7. Требования к стилю изложения четки, доступны для понимания преподавателей и студентов.	7	
8. Программа написана с употреблением основных терминов физической культуры и спорта.	7	
9. Соблюдены нормы русского языка.	9	
10. Требования к формированию рабочей программы выдержаны, работа выполнена в едином стиле и аккуратно.	10	
Итого баллов:	84	

Заключение: рабочая программа по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для основного и специального учебного отделения студентов, по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (уровень бакалавриата) направленность (профиль) «Социальная работа в системе здравоохранения», представлена с учетом научно-педагогических позиций с учетом пола, физической подготовленности студентов и климатических условий РБ. Рекомендую рукопись «Рабочая программа» к изданию.

Рецензент:

Заведующий кафедрой социальной работы факультета философии и социологии «Башкирский государственный университет» Министерства образования России.

д.ф.н., профессор

У.С. Вильданов

« _____ » _____ 20__ г.

ВЫПИСКА

из протокола №10 от 20.04.2020 г.
заседания кафедры физической культуры ФГБОУ ВО БГМУ
Минздрава России

По списку 24 ч.

Присутствуют 22 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».
2. Утверждение рабочей программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта».
3. Утверждение оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата).
4. Утверждение оценочных материалов «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата).

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

1. «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата).
2. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата).
3. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата).
4. Оценочные материалы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая

Выписка

из протокола заседания Учебно-методического совета по
специальности «Стоматология»

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

№ 9 от «06» мая 2020 г.

Присутствовали: председатель д.м.н., профессор Кабирова М.Ф.
секретарь доцент Егорова Е.Г., члены УМС.

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 1 курса по
направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата)
очной формы обучения, разработанную ППС кафедры терапии и
сестринского дела с уходом за больными ФГБОУ ВО «Башкирский
государственный медицинский университет» Минздрава России в
соответствии с ФГОС ВО.

Рецензенты:

проректор по учебной и воспитательной работе ФГБОУ ВО СмолГМУ
Минздрава России, д.м.н., профессор С.Ю. Абросимов

декан факультета среднего профессионального образования и
бакалавриата ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент С.Н.
Котляров

Постановили:

утвердить 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 1 курса по
направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата)
очной формы обучения» согласно ФГОС ВО.

Председатель, профессор



М.Ф. Кабирова

Секретарь, доцент



Е.Г. Егорова

Выписка

из протокола заседания ЦМК
по социально-гуманитарным дисциплинам

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

№ 8 от «29» апреля 2020 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 1 курса по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата) очной формы обучения, разработанную ППС кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России в соответствии с ФГОС ВО.

Рецензенты:

Проректор по учебной и воспитательной работе ФГБОУ ВО СмолГМУ Минздрава России, д.м.н., профессор С.Ю. Абросимов

Декан факультета среднего профессионального образования и бакалавриата ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент С.Н. Котляров

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 1 курса по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа о (уровень бакалавриата) очной формы обучения согласно ФГОС ВО.

Председатель ЦМК, д.п.н.,
профессор



А.Ф. Амиров

Секретарь ЦМК, ст. преподаватель



Е.В. Нелюбина