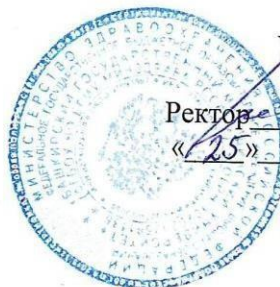


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.01.2023 18:14:25  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849eb0dddb2e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Ректор Павлов В.Н.  
«25» мая 2021 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) Медицинская биохимия,  
код специальности 30.05.01

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

Срок освоения ОПП 6 лет  
(нормативный срок обучения)

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

Семестр I-VIII  
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:

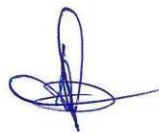
1) ФГОС ВО по направлению подготовки 30.05.01 Медицинская биохимия (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 13.08.2020 г. №998

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от «25» 05 2021 года, протокол № 5.

Заведующий кафедрой  
физической культуры



Р.А. Гайнуллин

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Ученым советом медико-профилактического факультета от «25» 05 2021 года, протокол № 8.

Председатель Ученого совета факультета



Ш.Н. Галимов

**Рецензенты:**

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

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

**Разработчики:**

Старший преподаватель  
кафедры физической культуры  
Старший преподаватель  
кафедры физической культуры



Л.Р. Фазлутдинова

Г.А. Бартинава

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ .....	6
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	6
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности « Медицинская биохимия» .....	6
2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины.....	7
2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций .....	7
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ .....	8
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности.....	8
«Медицинская биохимия» .....	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 .....	9
3.2.2. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	10
3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрено .....	22
3.7. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрена.....	22
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля).....	22
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств .....	22
3.8.2. Примеры оценочных средств.....	23
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля) .....	24
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля) .....	25
3.11. Образовательные технологии .....	26
3.12 Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами .....	26
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27
4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям.....	27
4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся .....	29
4.3. Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающихся .....	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Учебный процесс практических занятий по физической культуре и спорту, в Башкирском государственном медицинском университете по специальности медицинская биохимия осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды.

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

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

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

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

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

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

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

Осваиваемые компетенции – УК-7.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры студента, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие выпускнику сформировать профессионально-прикладные навыки и личностные качества

**Задачи дисциплины:**

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участие в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физического воспитания, спортивной подготовке, адаптивной и оздоровительной физической культуре на основе инновационных технологий обучения.

3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. Сформировать у студентов готовность применять физкультурно-спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7.

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

2.2.1. Учебная дисциплина физическая культура 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 «Физическая культура и спорт»:**

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

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

**Навыки** – Методы оценки функционального состояния организма; Системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;

Компетенции – **УК-7**

### **Дисциплина «Гигиена»:**

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

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

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

**Компетенции** – **УК-7.**

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

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

Таблица 1

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

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

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Медицинская биохимия»

Таблица 2

#### Общая трудоемкость дисциплины (328 академических часов)

№ п/п	Наименование учебной работы	Всего часов	СЕМЕСТРЫ								
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	Аудиторные занятия (Всего)	328	16	30	48	30	36	48	36	48	36
2	В том числе:										
3	практические занятия	328	16	30	48	30	36	48	36	48	36
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	Гимнастика	Тема 1-15
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1-27
3	УК-7	Лыжная подготовка	Тема 1-25
4	УК-7	Горные лыжи, сноуборд	Тема 1-4
5	УК-7	Спортивные игры	Тема 1-30
6	УК-7	Бадминтон	Тема 1-4
7	УК-7	Дартс	Тема 1-4
8	УК-7	Тяжелая атлетика	Тема 1-6
9	УК-7	Плавание	Тема 11-20
10	УК-7	Фитнес. Занятия на тренажерах	Тема 1-8
11	УК-7	Методико-практические занятия	Тема 1-10
12	УК-7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тема 1-7
13	УК-7	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-IX	Гимнастика	-	-	30	-	30	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
2	I-IX	Легкая атлетика	-	-	54	-	54	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
3	I-IX	Лыжная подготовка	-	-	50	-	50	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
4	VII-IX	Горные лыжи, сноуборд	-	-	12	-	12	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
5	I-IX	Спортивные игры	-	-	96	-	96	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
9	I-IX	Тяжелая атлетика	-	-	12	-	12	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
10	I, IX	Плавание	-	-	20	-	20	Сдача нормативов
11	I-IX	Фитнес	-	-	12	-	12	Выполнение практических заданий
12	I-IX	Методико-практические занятия	-	-	28	-	28	Сдача практических нормативов.
13	II-IX	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	14	-	14	Сдача практических нормативов
14	IX	Туризм	Вне сетки часов					Сдача практических заданий
15	I-IX	Выполнение контрольных нормативов	-	-	22	-	22	Таблица 9
<b>ИТОГО:</b>							<b>328</b>	



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

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

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

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

	учебно-тренировочном кругу.			
24	Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору: «елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой», спусков и торможений на учебной горе.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
25	Приём контрольных нормативов. Девушки-3 км, юноши-5 км.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
<b>ИТОГО 50 часов</b>				
<b>4</b>	<b>ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД</b>			
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по горным лыжам сноуборду.	2	VII-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Характеристика техники катания горных лыжах и на сноуборде. Соревнования по горным лыжам и сноуборду.	2	VII-IX	Демонстрация перед группами
3	Обучение технике основным стойкам горнолыжника и сноубордиста.	2	VII-IX	Демонстрация перед группами
4	Обучение технике спуска в горнолыжном спорте горнолыжника и сноуборде.	2	VII-IX	Демонстрация перед группами
5	Обучение умению изменять угол сноуборда к склону, развивать и гасить скорость на горных лыжах и сноуборде.	2	VII-IX	Демонстрация перед группами
6	Обучение умению поворачивать и останавливаться на горных лыжах и сноуборде.	2	VII-IX	Демонстрация перед группами
<b>ИТОГО 12 часов</b>				
<b>5</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
1	<b>БАСКЕТБОЛ</b> Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обучение технике перемещения, стойки, игрока, остановок, поворотов с мячом.	2	I-IX	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-IX	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-IX	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-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение,

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

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

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

				контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение мягким ударам перед собой. Обучение высоко-далекой подаче в бадминтоне.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль
8	Обучение атакующему удару «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 16 часов</b>				
<b>ДАРТС</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение изготовке (стойки, прицеливания, положения рук, ног, головы, туловища при броске) и хвату (удерживанию дротика).	2	III-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение правилам игры в дартс.	2	III-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение выполнению «выпуска» дротика в дартсе.	2	III-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике броска на кучность в дартсе	2	III-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике броска в определенную зону.	2	III-IX	Демонстрация, визуальный контроль
6	Обучение технике броска в определенный сектор	2	III-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>				
1	Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным ударам в настольном теннисе	2	I-IX	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-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике подач в настольном теннисе: короткие и длинные.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Игры и соревновательные формы упражнений в настольном теннисе	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>6</b>	<b>ПЛАВАНИЕ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности нахождения в бассейне и на воде.	2	I, IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение умению держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2	I, IX	Визуальный контроль, засекание времени
3	Обучение скольжению на груди и спине с различными положениями рук.	2	I, IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение скольжению по воде: кроль на груди.	2	I, IX	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
5	Обучение скольжению по воде: кроль на спине.	2	I, IX	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
6	Закрепление скольжения по воде: кроль на груди.	2	I, IX	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение,

				исправление ошибок, засекаание времени
7	Закрепление скольжения по воде: кроль на груди.	2	I, IX	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекаание времени
8	Обучение поворотам на воде.	2	I, IX	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, IX	Демонстрация, визуальный контроль.
10	Оказание пострадавшему помощи на воде.	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление ошибок,
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
<b>7</b>	<b>ФИТНЕС. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2	I-IX	Собеседование, ведение журнала
2	Разучивание комплексов упражнений с элементами классической аэробики в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным шагам базовой аэробики в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение технике упражнений на равновесие в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль.

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

5	Двигательные системы.	2	I-IX	Собеседование, семинар
6	Основы классического закаливания. Современные подходы к закаливанию	2	I-IX	Собеседование, семинар
7	Не традиционные методы физического воспитания.	2	I-IX	Собеседование, семинар
8	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	2	I-IX	Собеседование, семинар
9	Разучивание комплексов упражнений по лечебной физической культуре.	4	I-IX	Собеседование, семинар
10	Методы обучения движениям	2	I-IX	Собеседование, семинар
11	Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта	2	I-IX	Собеседование, семинар
12	Основы составления индивидуальных оздоровительных программ	2	I-IX	Собеседование, семинар
13	Основы биомеханики движений	2	I-IX	Собеседование, семинар
<b>ИТОГО: 28 часов</b>				
<b>10</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПФП)</b>			
1	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	II-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
2	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	II-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
3	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	II-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
4	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	II-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
5	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	II-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
6	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся медицинских ВУЗов.	2	II-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
7	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	II-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
<b>ИТОГО: 14 часов</b>				
11	<b>ТУРИЗМ</b>			

**ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ**

12	<b>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>			
		22	I-IX	Собеседование, тестовые задания.
<b>ИТОГО: 22 часа</b>				
<b>ВСЕГО: 328 часов</b>				

**3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрено**

**3.7. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрена**

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

				подводящих упражнений, сдача нормативов		
9	I-IX	ПК	Профессионально- прикладная физическая подготовка	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)-
10	IX	ПК	Спортивные игры и подвижные игры	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)
11	IX	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» <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html</a>	Неограниченный доступ
2	Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Электрон. текстовые дан. –М.: Издательство Юрайт, 2019. - on-line. - Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427">www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427</a>	Неограниченный доступ
3	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова; Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	15
4	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2014. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf</a> .	Неограниченный доступ

Таблица 7

#### Дополнительная литература

1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	50
2	<b>Основы гиревого двоеборья</b> (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf</a> .	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	<b>Плавание как одна</b> из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры	Неограниченный доступ

	[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» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf</a>	
5	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. - Уфа, 2009. - 89 с.	50
6	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc</a>	Неограниченный доступ
7	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
8	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
9	База данных «Электронная учебная библиотека»	<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>
10	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>

### 3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

Таблица 8

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



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

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

в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры 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 ЧССпокоя. 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 обучающихся 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.

Таблица 9

#### **Уровень физической подготовленности обучающихся**

<b>Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально – прикладной подготовленности</b>	<b>Зачтено</b>	<b>Не зачтено</b>	
Средняя оценка тестов в баллах не более 5 тестов (2-3 теста по ППФП)	2,0	3,0	3,5
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 по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.

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

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

**Упражнения и тесты по физической подготовке (ФП).**

№	Характеристика тестов	Девушки					Юноши				
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**

- Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся средствами физической культуры и спорта.
- Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
- Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
- Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.
- Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
- Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
- Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.
- Особенности физической подготовки обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
- Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
- Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
- Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
- Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и

спортом.