

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.06.2022 16:29:02

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d75665849e6d6bb7e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ



Ректор

/Павлов В.Н./

30 ИЮНЯ

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Специальность - 31.05.03 Стоматология

Форма обучения - очная

Срок освоения ООП - 5 лет

Курс 2

Лекции – 8 часов

Практические занятия- 40 часа

Самостоятельная работа - 24 часа

Семестр IV

Зачет

Всего 72 часа (2 з.е.)

Уфа -2021 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности Стоматология утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ № 994 от «14» 08 2020 года

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

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры от «07» 06 2021 г. Протокол № 11

Заведующий кафедрой физической культуры



Гайнутдин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура и спорт одобрена учебно-методическим советом (УМС) стоматологического факультета протокол №14 от 30.06.2021 г.

Председатель
Ученого совета факультета



Кабирова М.Ф.

Разработчики:

Старший преподаватель
кафедры физической культуры
Старший преподаватель
кафедры физической культуры



Бартдинова Г.А.

Фазлутдинова Л.Р.

Рецензенты:

Доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной и социальной психологии факультета психологии БГПУ им М. Акмуллы Шаяхметова Э.Ш.
Канд. Пед. Наук, доцент, профессор кафедры спортивных игр единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» Гареева А.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	5
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности «Стоматология»	5
2.3.1. 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-7) и общепрофессиональных (ПК) компетенций	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Стоматология».....	7
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	7
3.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	7
3.2.2. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	8
3.2.3. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	9
3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.....	10
3.3.1. Виды СРО.....	10
3.3.2. Примерная тематика реферативных работ.....	12
3.3.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося	12
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям.....	13
4.2. Итоговая аттестация по физической культуре и спорту обучающихся.....	16
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
Основная литература.....	17
Дополнительная литература	18
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. За последние годы среди всего населения существенно возрос уровень гиподинамии, что явилось одной из причин снижения состояния здоровья. Сокращение объемов применения оздоровительных и закаливающих организм методик, замена их в ряде случаев на медикаментозное лечение, также не способствует укреплению здоровья населения.

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

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

Рабочая программа «Физическая культура и спорт» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Дисциплина физическая культура и спорт содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

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

Осваиваемые компетенции – УК-7, ОПК-3 (УК 7.1-УК 7.3), ОПК-3 (ОПК 3.1-ОПК 3.3).

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

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

2.2.1. Учебная дисциплина физическая культура и спорт относится к блоку 1 (базовая часть)

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

Дисциплина «Биология»:

Знания - демонстрировать базовые представления об основах биологии человека.

Умения - применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.

Навыки - профилактика и охрана здоровья, владение средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности.

Компетенции - УК-7, ОПК-3 (УК 7.1-УК 7.3), ОПК-3 (ОПК 3.1-ОПК 3.3).

Дисциплина «Инфекционные болезни»:

Знания – основ терминологии, основные названия костно-мышечного аппарата.

Умения - составлять комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастик, согласно анатомическому признаку.

Навыки - использовать при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа.

Компетенции - УК-7 (УК 7.1-УК 7.3), ОПК-3 (ОПК 3.1-ОПК 3.3).

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

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

2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК-7) и общепрофессиональных (ОПК) компетенций

Таблица 1

№ п/п	Номер/индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) трудовой функции	Номер индикатора компетенции с содержанием компетенции (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, контрольные работы
2	ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним А/05.7.	ОПК-3.2. Осуществляет контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга.	А/05.7.	Мероприятия по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению противодействию применения допинга в спорте	Тестовые задания, реферативный доклад

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица 2

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

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

Таблица 3

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	УК-7, ОПК-3	Гимнастика	Тема 1-3
2	УК-7, ОПК-3	Легкая атлетика	Тема 1-8
3	УК-7, ОПК-3	Лыжная подготовка	Тема 1-4
4	УК-7, ОПК-3	Спортивные игры	Тема 1-3
5		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

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

Таблица 6

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	IV	Гимнастика	4	-	6	6	16	Собеседование, тестовые задания, выполнение нормативов

2	IV	Легкая атлетика	4	-	8	6	18	Собеседование, тестовые задания, выполнение нормативов
3	IV	Лыжная подготовка	2	-	8	6	17	Собеседование, тестовые задания, выполнение нормативов
4	IV	Спортивные игры	4	-	12	6	21	Собеседование, тестовые задания, выполнение нормативов
ИТОГО:					34	24	72	

3.2.2. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Таблица 7

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины	К-во в час	Курс	Семестр	Использование наглядных пособий и ТСО	Форма контроля
1.	ТЕМА № 1					
	Физическая культура и спорт в России.	2	3	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы, тесты.	Опрос, тестовые задания
	Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России.	2	3	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы, тесты.	Опрос, тестовые задания
2.	ТЕМА № 2					
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы	Опрос, тестовые задания
3.	ТЕМА № 3					
	Естественно-научные основы физического воспитания.	2	3	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы	Опрос, тестовые задания
4.	ТЕМА № 4					
	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.	2	5	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы	Опрос, тестовые задания
5.	ТЕМА № 5					
	Допинги и стимуляторы в спорте.	2	5	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы	Опрос, тестовые задания

6.	ТЕМА № 6					
	Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе.	2	5	IV	Плакаты, таблицы, видеофильмы	Опрос, тестовые задания
ИТОГО: 14 часов						

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

Таблица 8

№ п/п	Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
1	ГИМНАСТИКА			
1	1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	2	IV	Собеседование, демонстрация перед группами
2	2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	IV	Собеседование, демонстрация перед группами
3	3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	IV	Собеседование, демонстрация перед группами
ИТОГО: 6 часов				
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	1. Совершенствование техники бега в целом.	2	IV	Контрольные нормативы
2	2. Техника передачи эстафетной палочки.	2	IV	Демонстрация техники выполнения
3	3. Техника бега на средние дистанции.	2	IV	Демонстрация техники выполнения
4	4. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	IV	Демонстрация техники выполнения
ИТОГО: 8 часов				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	1. Совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	2	IV	Демонстрация перед группами
2	2. Совершенствование техники коньковых ходов.	2	IV	Демонстрация перед группами
3	3. Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.	2	IV	Визуальный контроль
4	4. Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	IV	Визуальный контроль
ИТОГО: 8 часов				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
	БАСКЕТБОЛ			
1	1. Совершение комбинаций из	2	IV	Демонстрация перед

	освоенных элементов.			группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	2. Обучение групповым действиям в нападении.	2	IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 4 часа				
ВОЛЕЙБОЛ				
1	1. Техничко-тактические действия в волейболе.	2	IV	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	2. Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	IV	Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 4 часа				
МИНИ-ФУТБОЛ				
1	1. Обучение и совершенствование технике удара по воротам.	2	IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
2	2. Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.	2	IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
ИТОГО: 4 часа				
ВСЕГО: 34 часа				

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

3.3.1. Виды СРО

Таблица 9

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	IV	ВК	Гимнастика	Реферативные задания, выполнение нормативов	п 3.3.2 и таблица 11	20
2	IV	ВК	Легкая атлетика	Реферативные задания, выполнение нормативов	п 3.3.2 и таблица 11	20
3	IV	ВК	Лыжная подготовка	Реферативные задания, выполнение нормативов	п 3.3.2 и таблица 11	20
4	IV	ВК	Спорт. игры	Реферативные	п 3.3.2 и	20

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

				нормативов		
12	IV	ПК	Спорт. игры	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, выполнение нормативов	Согласно п 3.3.2 и таблице 8	-

3.3.2. Примерная тематика реферативных работ

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

3.3.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося

Легкая атлетика

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

Гимнастика

1. История развития гимнастики.
2. Классификация гимнастических упражнений (статические и динамические упражнения) и их характеристика.
3. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Характеристика строевых упражнений (Определение. Значение. Классификация. Техника выполнения. Методика обучения. Требования к проведению.)

5. ОРУ и их характеристика (Определение. Значение. Классификация. Особенности проведения в зависимости от пола и возраста занимающихся и целевой направленности занятий (вид гимнастики)).

6. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики образовательно-развивающей направленности. Основные средства и формы занятий.

7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики оздоровительной направленности. Основные средства и формы занятий.

8. Характеристика спортивных видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики спортивной направленности. Основные средства и формы занятий.

9. Подводящие упражнения. Их значение в обучении гимнастическим упражнениям.

10. Основы спортивной тренировки в гимнастике. Виды подготовки в гимнастике и их характеристика. Этапы спортивной тренировки.

Спортивные игры

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

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

Лыжная подготовка

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

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 (12–15 чел.).

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний имеющихся заболеваний, уровня функциональной и физической подготовленности;

3. Систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

4. Коррекция учебного плана с учетом адаптации обучающихся к нагрузке, погодных, природных и материально-технических условий.

Основными видами физической культуры для обучающихся специального учебного отделения являются: *циклические аэробные нагрузки* для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корригирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

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

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

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для обучающихся в разных учебных группах по видам спорта, по физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в ВУЗе.

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

Примеры оценочных средств:

Таблица 10

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	Написание реферативных заданий согласно пункту 3.3.2, выполнение нормативов
Для текущего контроля (ТК)	Опрос по темам, согласно пункту 3.3.3.
	Составление комплексов гимнастики и ОРУ Выполнение нормативных практических заданий согласно таблице 8
Для промежуточного контроля (ПК)	Опрос по темам, согласно пункту 3.3.3.
	Составление комплексов гимнастики и ОРУ Выполнение нормативных практических заданий согласно таблице 8

4.2. Итоговая аттестация по физической культуре и спорту обучающихся

Условием допуска до зачетного занятия является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме устного собеседования по практическому разделу программы.

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения обучающимся практических разделов программы по общеразвивающей, физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке, самостоятельной работы, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного собеседования.

Контрольные тесты для уровня физической подготовленности обучающихся основного и спортивного учебных отделений.

Таблица 11

ЮНОШИ				
№	Виды испытаний (тесты)	удовлетворительно	хорошо	отлично
		1	Бег 100 м (мин, с)	15,1
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)			
		удовлетворительно	хорошо	отлично
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. 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 обучающимися не более 2–3 тестовых заданий по данному разделу подготовки.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

Таблица 12

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.	Епифанов, В. А.	2014	Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/ru/book/I_SBN9785970430842.html
2	Основы образовательно-	Шафикова, Л. Р.	2014	15

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

Таблица 13

Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf .	Юсупов И. Р.	2018	Неограниченный доступ
3	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г..	2017	15
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я.	Гафиятуллина Г. Ш., Омельченко В. П., Евтушенко Б. Е., Черникова И. В.	2017	Неограниченный доступ

	Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.			
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.			www.studmedlib.ru
6	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009.			http://library.bashgmu.ru
7	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
8	База данных «Электронная учебная библиотека»			http://library.bashgmu.ru
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://elibrary.ru

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 14

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине	Д 10 экз.	

	«Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза		
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.	