

УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС
направление подготовки
37.05.01 Клиническая психология
М.Ф. Кабирова



ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Элективные дисциплины по
физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая
подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта»
по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология 2022 г. и учебным планом по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта»

Содержание и структура рабочей программы, учебно-методических материалов (УММ) и фонда оценочных материалов (ФОМ) оценена и пересмотрена в соответствии с ФГОС ВО 3++.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология. В рабочей программе дисциплины количество и распределение часов по семестрам, название тем лекций, практических занятий, виды СРО остаются без изменений. УММ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» без изменений. ФОМ: актуализированы тестовые задания, вопросы к экзамену/зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

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

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» 2022 г. актуализирована и адаптирована с учетом вклада биомедицинских наук, которые отражают современный научный и технологический уровень развития клинической практики, а также текущие и ожидаемые потребности общества и системы здравоохранения.

Рабочая программа актуализирована по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании кафедры физической культуры.

Протокол № 11 «15» 05 2022 г.

Зав. кафедрой  Р.А.Гайнуллин

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК по гуманитарным дисциплинам

Протокол № 8 от «26» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС направление подготовки

37.05.01 Клиническая психология

Протокол № 1 от «23» 06 2022 г.

При разработке рабочей программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту в основу положены:

1) ФГОС ВО для специальности 31.05.01 Лечебное дело утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ №928 от «12» 08 2020 года

2) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело утвержденный Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации 25 мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол №11 от 07.06.2021 года

Заведующий кафедрой
физической культуры



Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта одобрена учебно-методическим советом лечебного факультета протокол № 8 от 09.06.2021 года

Председатель
учебно-методического совета
лечебного факультета



Фаршатова Е.Р.

Разработчики:

Старший преподаватель
кафедры физической культуры
Старший преподаватель
кафедры физической культуры



Бартдинова Г.А.

Фазлутдинова Л.Р.

Рецензенты:

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины	5
2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ООП специальности «Лечебное дело»	5
2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины.....	6
2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) и общепрофессиональных (ОПК) компетенций	6
3. Основная часть.....	7
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Лечебное дело»	7
3.2. Разделы элективной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	7
3.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	8
3.2.2. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	10
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям	21
4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся	24
4.3. Итоговая аттестация по физической культуре обучающихся	24
5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5.1 Основная литература.....	26
Дополнительная литература.....	27
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Учебный процесс практических занятий по физической культуре и спорту, в Башкирском государственном медицинском университете по специальности лечебное дело осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ООП специальности «Лечебное дело»

2.2.1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относятся к базовой части блока 1

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

Дисциплина «Гигиена»:

Знания – демонстрировать знания об экологии человека, углубить знания о факторах окружающей среды и среды обитания человека, механизмах их воздействия на здоровье населения

Умения - подбирать методы гигиенической оценки факторов окружающей среды и здоровья населения;

Навыки – в проведении первичной, вторичной и третичной профилактики заболеваний в различных группах населения. Сформировать у обучающегося профилактическую направленность в будущей профессии.

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

Дисциплина «Медицинская реабилитация»:

Знания – демонстрировать знания о средствах физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности

Умения - подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма;

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

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

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

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

Таблица 1

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) трудовой функции	Номер индекатора компетенции с содержанием компетенции (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	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	-	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

		образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности			
	ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению	ОПК-2.4. Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению	-	Умения и навыки по формированию здорового образа жизни взрослого населения, подростков и их родителей	Тестовые задания, реферативный доклад

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Лечебное дело» 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	40	40	40	40	40	40	24	40	24
2	В том числе:										
3	практические занятия	328	40	40	40	40	40	40	24	40	24
4	лекции	не предусмотрены									
5	семинары	не предусмотрены									
6	лабораторные работы	не предусмотрены									
7	самостоятельная работа	не предусмотрена									

Таблица 3

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

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	УК-7, ОПК-2	Гимнастика	Тема 1-11
2	УК-7, ОПК-2	Легкая атлетика	Тема 1-27
3	УК-7, ОПК-2	Лыжная подготовка	Тема 1-25

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

Таблица 4

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	Всего	
1	I-IX	Гимнастика	-	-	30	-	30	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	I-IX	Легкая атлетика	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	I-IX	Лыжная подготовка	-	-	50	-	50	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	VII-IX	Горные лыжи, сноуборд	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	I-IX	Спортивные игры	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической

								подготовленности.	
6	I-V	Бадминтон	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
7	VII-IX	Дартс	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
8	I-IV	Тяжелая атлетика	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
9	I, IX	Плавание	-	-	20	-	20	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
10	I-IX	Фитнес	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
11	I-IX	Методико-практические занятия	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
12	III-IX	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
13	I-IV	Настольный теннис	-	-	12	-	12	Сдача практических нормативов	
14	VIII	Туризм	Вне сетки часов						Сдача практических заданий
15	I-IX	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	Таблица 8	
ИТОГО:							328		

Таблица 5

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

	Тема и содержание	Кол- во часов	Семестр	Форма контроля
1	ГИМНАСТИКА			
1	Техника безопасности. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения	4	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
2	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки	4	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Основы преподавания акробатических упражнений	4	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике	4	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	2	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	Утренняя гигиеническая гимнастика	2	I-IX	Составление комплекса, демонстрация
11	Производственная гимнастика	2	I-IX	Составление комплекса
	ИТОГО: 30 часов			
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции	4	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	4	I-IX	Демонстрация техники выполнения

5	Обучение технике низкого старта, стартовой 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	Обучение технике финишного броска на ленточку	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	4	I-IX	Демонстрация техники выполнения
14	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
15	Техника бега на средние дистанции	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 прыжка в длину с места	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
ИТОГО: 60 часов				
3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники имитации лыжных ходов на месте и в	2	I-IX	Демонстрация перед группами

	движении			
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 бесшажного 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	Совершенствование элементов техники коньковых ходов на учебно-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 одновременного передвижения одношажным ходом на учебной лыжне	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
16	Обучение спуском в основной, высокой и низкой стойках на учебном склоне	2	I-IX	Демонстрация перед группами
17	Обучение техники торможения плугом и повороту плугом. Переменная тренировка	2	I-IX	Визуальный контроль
18	Обучение техники попеременного четырехшажного хода. Переменная тренировка	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
19	Обучение техники конькового хода на равнине и в подъем	2	I-IX	Демонстрация перед группами
20	Обучение технике одновременных коньковых ходов на учебно-тренировочном кругу	2	I-IX	Визуальный контроль
21	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном кругу	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
22	Развитие специальной выносливости- попеременная тренировка на тренировочном кругу	2	I-IX	Визуальный контроль
23	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок

	Попеременная тренировка на 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	Определение степени технической подготовленности. Прием контрольных нормативов. Девушки-3км, юноши-5км	2	I-IX	Демонстрация перед группами
ИТОГО 50 часов				
4	ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД			
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по горным лыжам и сноуборду.	2	VII-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Характеристика техники катания на 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
ИТОГО 12 часов				
5	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
	БАСКЕТБОЛ			
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещения, стойки игрока, остановок, поворотов с мячом	2	I-IX	Собеседование, ведение журнала Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с изменением направления	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение групповым действиям в нападении	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение индивидуальным действиям в защите: 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Обучение групповым действиям в защите и их совершенствование в игровой ситуации	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок

10	Обучение и совершенствование командных действий в нападении: позиционное нападение с улучшением позиций	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 20 часов				
1	ВОЛЕЙБОЛ 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. Развитие специальных физических качеств.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение и совершенствование техники приема и подачи в волейболе	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Технико-тактические действия в волейболе	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Совершенствование техники подач в волейболе.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Техника передачи мяча после перемещения.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Техника приема мяча с подачи.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Техника приема и подачи мяча в волейболе	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
ИТОГО: 20 часов				
МИНИ-ФУТБОЛ				
1	Техника безопасности во время проведения занятий по мини-футболу	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
2	Обучение и совершенствование технике короткой передачи мяча	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
3	Обучение технике ведения мяча С дриблингом	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль

4	Обучение и совершенствование технике длинной передачи мяча	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
5	Обучение и совершенствование технике удара по воротам	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
6	Обучение и совершенствование технике командным действиям в нападении	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
7	Обучение действиям вратаря. Совершенствование игровых действий вратаря	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
8	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой»); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы в мини-футболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
9	Обучение и совершенствование командным действиям в защите при контратаках	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
10	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении при игре 5х4	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
ИТОГО: 20 часов				
5	БАДМИНТОН			
1	Разбор правил парной игры. Представление о правильной хватке ракетки, положение кисти в бадминтоне.	2	I-V	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке в бадминтоне.	2	I-V	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок

3	Обучение игровым стойкам, обучение короткой подачи в бадминтоне.	2	I-V	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана	2	I-V	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом.	2	I-V	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение короткой подаче открытой и закрытой стороной ракетки.	2	I-V	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение мягким ударам перед собой. Обучение высоко-далекой подаче в бадминтоне.	2	I-V	Демонстрация, визуальный контроль
8	Обучение атакующему удару «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	2	I-V	Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 16 часов				
ДАРТС				
1	Обучение выполнению «выпуска» дротика в дартсе.	2	VII-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение правилам игры в дартс.	2	VII-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике броска на кучность в дартсе	2	VII-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Инструктаж по технике безопасности. Обучение изготовке (стойки, прицеливания, положения рук, ног, головы, туловища при броске) и хвату (удерживанию дротика).	2	VII-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение тактике игры в дартс	2	VII-IX	Демонстрация, визуальный контроль

6	Обучение технике броска в удвоения и утроения мишени	2	VII-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов				
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1	Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2	I-IV	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2	I-IV	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным ударам в настольном теннисе	2	I-IV	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-IV	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике подач в настольном теннисе: короткие и длинные.	2	I-IV	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Игры и соревновательные формы упражнений в настольном теннисе	2	I-IV	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов				
6	ПЛАВАНИЕ			
1	Инструктаж по технике безопасности нахождения в бассейне и на воде.	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Умение держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2	I, IX	Расекание времени
3	Скольжение по воде: кроль на груди; кроль на спине	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Плавание 50 м (мин/с)»	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Оказание пострадавшему помощи на воде	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
6	Обучение технике выполнения поворотов	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление

				ошибок, засекание времени
7	Совершенствование техники старта с тумбочки	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
8	Совершенствование техники кроля на груди	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
9	Совершенствование техники кроля на спине	2	I, IX	Расекание времени
10	Совершенствование техники брассом	2	I, IX	Показ, объяснение, исправление ошибок,
ИТОГО: 20 часов				
7	ФИТНЕС. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ			
1	Технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2	I-IX	Собеседование, ведение журнала
2	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике интервального фитнеса	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике фитнес-каланетика	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике фитнес-пилатеса	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение технике степ-аэробики в фитнесе	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение технике фитбол-аэробики	2	I-IX	Демонстрация перед группами,

				визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч) и на снарядах (гимнастическая стенка)	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 16 часов				
8	ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА			
1	Обучение технике рывка в низкий сед.	2	I- IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение технике подъема на грудь в полуприсед.	2	I- IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Совершенствование техники подъема штанги на грудь.	2	I- IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике приседания на груди со штангой.	2	I- IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Имитация рывка с вися без подседа.	2	I- IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Совершенствование техники подъема на грудь из вися выше колен.	2	I- IV	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов				

9	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ			
1	Основные физические качества	2	I-IX	Собеседование, семинар
2	Оздоровительные системы	2	I-IX	Собеседование, семинар
3	Дыхательные системы оздоровления	2	I-IX	Собеседование, семинар
4	Массаж и самомассаж	2	I-IX	Собеседование, семинар
5	Двигательные системы	2	I-IX	Собеседование, семинар
6	Нетрадиционные методы физического воспитания	2	I-IX	Собеседование, семинар
7	Лечебная физическая культура	2	I-IX	Собеседование, семинар
ИТОГО: 14 часов				
10	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)			
1	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	III -IX	демонстрация перед группами
2	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	III -IX	демонстрация перед группами
3	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	III -IX	демонстрация перед группами
4	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	III -IX	демонстрация перед группами
5	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	III -IX	демонстрация перед группами
6	Сообщение сведений о характере будущей деятельности	2	III -IX	демонстрация перед группами
7	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	III -IX	демонстрация перед группами
ИТОГО: 14 часов				
11	ТУРИЗМ			
ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ				
12	ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			
		-	I- IX	Собеседование, тестовые задания.
ВСЕГО: 328 часов				

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно–спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико–практических и учебно–тренировочных занятиях в учебных группах (20–25 чел.)

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

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

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

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

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры 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 корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

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

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

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

Примеры оценочных средств

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности
Для текущего контроля (ТК)	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. Тестовые задания
для промежуточного контроля (ПК)	Выполнение контрольных работ, тестовые задания
	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности

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

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

Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально – прикладной подготовленности	Зачтено	Не зачтено	
		3,0	3,5
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 физической культуре 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, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков.

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

Таблица 8

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

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

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

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

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физической культуры с учетом профиля выпускаемых

специалистов. Тестовые задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях. В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение обучающимися не более 2–3 тестовых заданий по данному разделу подготовки.

4.4. Примерная тематика контрольных работ

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

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

3. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.

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

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

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

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

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

9. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.

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

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

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

5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 9

5.1 Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Инновационный метод в системе высшего образования (кейс-технология) [Текст] : практикум для обучающихся - Уфа , [1] с. : ил.	И.Р. Юсупов	2021	50
2	Мини-футбол как элективный курс [Текст] : учебное пособие Уфа . - 73, [1] с. : ил.	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р. Я. Абзалилов, З. Г. Сулейманова.	2020	30
3	Мини-футбол как элективный курс [Электронный ресурс] :	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р.	2020	Режим доступа: http://library.bashg

	учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	Я. Абзалилов, З. Г. Сулейманова.		mu.ru/elibdoc/elib755.2.pdf
4	Основы классического массажа [Текст] : учебное пособие / - Уфа, . - 61, [1] с. : ил.	И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.	2020	50
5	Основы классического массажа [Электронный ресурс] : учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.	2020	Режим доступа: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib756.2.pdf
6	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.	Епифанов, В. А.	2014	Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html
7	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /. - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaia-kultura-431427

Таблица 10

Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ;[и др.]. - Электрон. текстовые дан. -	Юсупов И. Р.	2018	Режим доступа: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf

	Уфа,			
3	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ;. - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г.	2017	15
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г.	2017	http://library.bashgmu.ru/e/libdoc/elib670.pdf .
5	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	Л. Р. Шафикова	2014	15
6	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие /; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	Л. Р. Шафикова	2014	Режим доступа: http://library.bashgmu.ru/e/libdoc/elib572.pdf
7	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: - Уфа, 2009. - 89 с.	С.Н. Колпиков, З. Х. Мусин	2009	50
8	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009.	С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин.	2009	Режим доступа: http://library.bashgmu.ru/e/libdoc/elib198.doc

9	Лекции по физической культуре в 3-х частях [Электронный ресурс]: часть 2 / А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко и др. - Электрон. текстовые дан. - Томск : Издательство СибГМУ, 2020.	А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко	2020	Режим доступа: https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoi-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			www.biblio-online.ru
12	База данных «Электронная учебная библиотека»			http://library.bashgmu.ru
13	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 11

№ 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 «прикладная физическая культура» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	Д 10 экз.	
1.4	Методические издания по прикладной физической культуре для преподавателей и студентов	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Демонстрационные печатные пособия	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности		
2.1	Плакаты методические	Д 10 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2	Информационные стенды	Д 20 экз.	
2.3	Экранно-звуковые пособия	Д 10 экз.	
3	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «прикладная физическая культура»		
3.1		Д 15 экз.	

ВЫПИСКА

из протокола № 10 от «17» 05 2021 г.

заседания кафедры физической культуры ФГБОУ ВО БГМУ

Минздрава России

По списку 31 ч.

Присутствуют 26 ч.

Председатель: заведующий кафедрой физической культуры Гайнуллин
Руслан Анварович

Секретарь: лаборант кафедры физической культуры Валеева Антонина
Ивановна

ПОВЕСТКА ДНЯ: утверждение рабочей программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» для специальности 31.05.01 – Лечебное дело.

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» для специальности 31.05.01 – Лечебное дело.

РЕШИЛИ: единогласно утвердить рабочие программы:

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» для специальности 31.05.01 – Лечебное дело.

Председатель



Р.А. Гайнуллин

Секретарь



А.И. Валеева

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

ВЫПИСКА

из протокола заседания ЦМК
по социально-гуманитарным дисциплинам
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России
№ 8 от «26» 05 2021 г.

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

Слушали: рабочую программу, методические и оценочные материалы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта для обучающихся специальности 31.05.01 – Лечебное дело очной формы обучения, разработанную ППС кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России в соответствии с ФГОС ВО.

Рецензенты:

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

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

Постановили: утвердить рабочую программу, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта для специальности 31.05.01 – Лечебное дело составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Рекомендована к использованию в учебном процессе.

Председатель д.п.н.,
профессор



А.Ф. Амиров

Секретарь



Е.В. Нелюбина

ВЫПИСКА

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

Повестка дня: об утверждении рабочей программы рабочей программы по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для обучающихся по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» (очная форма обучения).

Постановили: утвердить рабочую программу рабочей программы по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для обучающихся по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» (очная форма обучения).

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



Фаршатова Е.Р.

Секретарь УМС
к.м.н, доцент



Иванова О.А.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, по специальности 31.05.01 Лечебное дело, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рабочая программа высшего образования (рабочие программы дисциплин и практик в соответствии с учебным планом, методические и оценочные материалы) составлена с учетом требований к знаниям, умениям и навыкам, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования.

Характеристика, определяющая качество рабочей программы по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.

Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 31.05.01 Лечебное дело.</p>	10	Нет
<p>Требования к содержанию</p> <p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта в объеме 328 часов и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры на протяжении IV семестра обучения БГМУ. <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических, методических, контрольных. 	10	Нет
<p>Требования к качеству информации</p> <p>3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий распределение студентов на учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения планируется проводить в начале учебного года с учетом пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов, после медицинского обследования численный состав групп 20-25 человек.</p>	9	Нет
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса элективных дисциплин: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.</p>	8	Нет

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состояние своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического самосовершенствования и самовоспитания. 		
5. В программе четко изложены следующие разделы: профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивные и подвижные игры, циклические виды спорта.	10	Нет
6. Изложение вопросов последовательно и конкретно.	10	Нет
7. Требования к стилю изложения четки, доступны для понимания преподавателей и студентов.	10	Нет
8. Программа написана с употреблением основных терминов физической культуры и спорта.	10	Нет
9. Соблюдены нормы русского языка.	9	Нет
10. Требования к формированию рабочей программы выдержаны, работа выполнена в едином стиле и аккуратно.	10	Нет
Итого баллов:	96	

Заключение: рецензируемая рабочая программа по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, рекомендуется для использования в процессе подготовки обучающихся для основного и специального учебного отделения, по специальности 31.05.01 Лечебное дело ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рецензент:

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

18 мая 2021 г



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, по специальности 31.05.01 Лечебное дело, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рабочая программа высшего образования (рабочие программы дисциплин и практик в соответствии с учебным планом, методические и оценочные материалы) составлена с учетом требований к знаниям, умениям и навыкам, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования.

Характеристика, определяющая качество рабочей программы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.


Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 31.05.01 Лечебное дело</p>	10	Нет
<p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта в объеме 328 часов и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры физической культуры БГМУ. <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических, методических, контрольных. 	10	Нет
<p>3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий распределение студентов на учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения планируется проводить в начале учебного года с учетом пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов, после медицинского обследования численный состав групп 20-25 человек.</p>	9	Нет
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы физической культуры и здорового образа жизни - основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. - правила гигиенических требований занимающимся 	10	Нет

физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состояние своего физического развития - выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности Владеть: - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.		
5. В программе четко изложены следующие разделы: профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивные и подвижные игры, циклические виды спорта.	10	Нет
6. Изложение вопросов последовательно и конкретно.	10	Нет
7. Требования к стилю изложения четки, доступны для понимания преподавателей и студентов.	10	Нет
8. Программа написана с употреблением основных терминов физической культуры и спорта.	10	Нет
9. Соблюдены нормы русского языка.	9	Нет
10. Требования к формированию рабочей программы выдержаны, работа выполнена в едином стиле и аккуратно.	10	Нет
Итого баллов:	98	

Заключение: рецензируемая рабочая программа по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, рекомендуется для использования в процессе подготовки обучающихся для основного и специального учебного отделения, по специальности 31.05.01 Лечебное дело очной формы обучения ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Рецензент:

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



Гареева А.С.

18 мая 2021

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

