

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.09.2022 16:28:14

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a54c4a0a3e820ac76b9d73865849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Павлов В.Н./

30.09.2022 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки (специальность, код) Биология (бакалавр).  
код специальности 06.03.01

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

Срок освоения ОПП 4 года  
(нормативный срок обучения)

Курс 1-4	Семестр I-VII
Лекции - не предусмотрены	Экзамен/зачет – не предусмотрен
Практические занятия - 328 часов	Всего 328 часов
Самостоятельная работа (внеаудиторная) – не предусмотрена	

Уфа – 20\_\_ г.



При разработке рабочей программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта в основу положены:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования бакалавриат - по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №920 от 7 августа 2020 года.
- 2) Учебный план по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 25.05.2020г., протокол № 6

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от 17.05.2021г., №10

Заведующий кафедрой физической культуры



Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом по специальностям 06.03.01 Биология от 25.06.2021г., протокол №10

Председатель УМС по специальностям:  
32.05.01 Медико-профилактическое дело,  
06.03.01 Биология



Галимов Ш.Н

#### Разработчики:

Старший преподаватель кафедры физической культуры  
Старший преподаватель кафедры физической культуры



Бартдинова Г. А.

Фазлутдинова Л.Р

#### Рецензенты:

Доктор биологических наук, профессора 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 в структуре ООП по направлению подготовки «Биология».....	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) компетенций.....	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для направления подготовки «Биология»... Общая трудоемкость дисциплины (328 академических часов).....	7
3.2. Разделы элективной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении.....	8
3.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	8
3.2.2. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	10
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям.....	23
4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся специального учебного отделения.....	26
4.3. Итоговая аттестация по физической культуре обучающихся.....	26
5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28
Основная литература.....	28
Дополнительная литература.....	29
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32

## 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 направлению подготовки 06.03.01 Биология (бакалавр), которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по элективному курсу «Физическая культура и спорт».

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

Рабочая программа содержит практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. Ее 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. 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.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

Осваиваемые компетенции – УК-6 (УК-6.1-УК-6.5); УК-7 (УК-7.1, УК-7.2); УК-8 (УК-8.1-УК-8.4).

## 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.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
- Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

### 2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки «Биология»

#### 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-6 (УК-6.1-УК-6.5); УК-7 (УК-7.1, УК-7.2); УК-8 (УК-8.1- УК-8.4).

##### **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-6 (УК-6.1-УК-6.5); УК-7 (УК-7.1, УК-7.2); УК-8 (УК-8.1- УК-8.4).

### 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) компетенций

№ 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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.			Тестовые задания, реферативный доклад
2	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровые 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			
3	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.			Тестовые задания, реферативный доклад

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

#### 3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для направления подготовки «Биология»

Общая трудоемкость дисциплины (328 академических часов)

№ п/п	Наименование учебной работы	Всего часов	СЕМЕСТРЫ						
			I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Аудиторные занятия (Всего)	328	24	44	88	42	66	40	24
2	В том числе:								
3	практические занятия	328	24	44	88	42	66	40	24
4	семинары	не предусмотрены							
5	лекции	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-6, УК-7, УК-8	Гимнастика	Тема 1-15
2	УК-6, УК-7, УК-8	Легкая атлетика	Тема 1-30
3	УК-6, УК-7, УК-8	Лыжная подготовка	Тема 1-25
4	УК-6, УК-7, УК-8	Горные лыжи, сноуборд	Тема 1-6
5	УК-6, УК-7, УК-8	Спортивные игры	Тема 1-30
6	УК-6, УК-7, УК-8	Бадминтон	Тема 1-8
7	УК-6, УК-7, УК-8	Дартс	Тема 1-6
8	УК-6, УК-7, УК-8	Настольный теннис	Тема 1-6
9	УК-6, УК-7, УК-8	Плавание	Тема 1-10
10	УК-6, УК-7, УК-8	Фитнес. Занятия на тренажерах	Тема 1-8
11	УК-6, УК-7, УК-8	Тяжелая атлетика	Тема 1-6
12	УК-6, УК-7, УК-8	Методико-практические занятия	Тема 1-7
13	УК-6, УК-7, УК-8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тема 1-7
14	УК-6, УК-7, УК-8	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	СРО	Всего	
1	I-VII	Гимнастика	-	-	30	-	30	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	I-VII	Легкая атлетика	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	I-VII	Лыжная подготовка	-	-	50	-	50	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	V-VII	Горные лыжи, сноуборд	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

5	I-VII	Спортивные игры	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
6	I-V	Бадминтон	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
7	V-VII	Дартс	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
8	I-VII	Настольный теннис	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
9	I	Плавание	-	-	20	-	20	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
10	I-VII	Фитнес	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
11	I-IV	Тяжелая атлетика	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
12	I-VII	Методико-практические занятия	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
13	III-VII	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.	
14	VII	Туризм	Вне сетки часов						Сдача практических заданий
15	I-VII	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	Таблица 8	
<b>ИТОГО:</b>							<b>328</b>		

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

	Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
<b>1</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>			
1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основные средства гимнастики.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
2	Обучение строевым упражнениям.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Совершенствование строевых упражнений.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы преподавания общеразвивающих упражнений.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
5	Обучение упражнениям для правильного формирования осанки.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
6	Основы преподавания акробатических упражнений.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
7	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
8	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
9	Основы воспитания гибкости.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
10	Основы воспитания координационных способностей.	2	I-VII	Составление комплекса, демонстрация
11	Основы воспитания выносливости.	2	I-VII	Составление комплекса
12	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
13	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-VII	Собеседование, демонстрация перед группами
14	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	I-V	Составление комплекса, демонстрация
15	Производственная гимнастика.	2	I-VII	Составление комплекса

<b>ИТОГО: 30 часов</b>				
<b>2</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
2	Обучение технике бега по прямой дистанции.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
3	Обучение технике бега на повороте.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
4	Обучение технике высокого старта, стартовое ускорение.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
5	Обучение технике низкого старта, стартовой разбег.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
6	Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по инерции.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
7	Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
8	Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
9	Обучение технике финишного броска на ленточку.	2	I-VII	Контрольные нормативы
10	Создать представление о технике эстафетного бега.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
11	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
12	Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
13	Создать представление о технике бега в целом.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
14	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
15	Обучение технике бега на средние дистанции.	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
16	Обучение технике бега с высокого старта	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
17	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение	2	I-VII	Контрольные нормативы

	контрольного норматива 100 м			
18	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива на 500 м	2	I-VII	Контрольные нормативы
19	Ознакомить с техникой спортивной ходьбы	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
20	Обучение технике движения ног при спортивной ходьбе	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
21	Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
22	Обучение технике движения рук и плеч при спортивной ходьбе	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
23	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
24	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	I-VII	Контрольные нормативы
25	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива на 2000 м	2	I-VII	Контрольные нормативы
26	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива 3000 м	2	I-VII	Контрольные нормативы
27	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
28	Совершенствование техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
29	Обучение технике прыжка в длину с произвольного разбега	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
30	Обучение технике толкания ядра	2	I-VII	Демонстрация техники выполнения
<b>ИТОГО: 60 часов</b>				
<b>3</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники имитации лыжных ходов на месте и в движении	2	I-VII	Демонстрация перед группами
2	Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении, с палками и без палок	2	I-VII	Визуальный контроль
3	Изучение и совершенствование техники специальных имитационных упражнений	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Изучение и совершенствование элементов	2	I-VII	Демонстрация перед

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

	тренировочном кругу			
23	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
24	Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору «елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой», спусков и торможений на учебной горе	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
25	Определение степени технической подготовленности. Прием контрольных нормативов. Девушки-3км, юноши-5км	2	I-VII	Демонстрация перед группами
<b>ИТОГО 50 часов</b>				
<b>4</b>	<b>ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД</b>			
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по горным лыжам и сноуборду.	2	V-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Характеристика техники катания на горных лыжах и на сноуборде. Соревнования по горным лыжам и сноуборду.	2	V-VII	Демонстрация перед группами
3	Обучение технике основным стойкам горнолыжника и сноубордиста.	2	V-VII	Демонстрация перед группами
4	Обучение технике спуска в горнолыжном спорте горнолыжника и сноуборде.	2	V-VII	Демонстрация перед группами
5	Обучение умению изменять угол сноуборда к склону, развивать и гасить скорость на горных лыжах и сноуборде.	2	V-VII	Демонстрация перед группами
6	Обучение умению поворачивать и останавливаться на горных лыжах и сноуборде.	2	V-VII	Демонстрация перед группами
<b>ИТОГО 12 часов</b>				
<b>5</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу . Обучение технике перемещения, стойки игрока, остановок, поворотов с мячом	2	I-VII	Собеседование, ведение журнала Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с	2	I-VII	Демонстрация перед группами,

	изменением направления			визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение групповым действиям в нападении	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. 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-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Обучение групповым действиям в защите и их совершенствование в игровой ситуации	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Обучение и совершенствование командных действий в нападении: позиционное нападение с улучшением позиций	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение,



				исправление ошибок
11	Техника безопасности во время проведения занятий по волейболу.	2	I-VII	Собеседование, ведение журнала
12	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе, сверху и снизу двумя руками	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
13	Основы техники и тактики игры в волейбол. Развитие специальных физических качеств.	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
14	Обучение и совершенствование техники приема и подачи в волейболе	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
15	Технико-тактические действия в волейболе	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
16	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
17	Совершенствование техники подач в волейболе.	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
18	Техника передачи мяча после перемещения.	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
19	Техника приема мяча с подачи.	2	I-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
20	Техника приема и подачи мяча в волейболе	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
21	Техника безопасности во время проведения занятий по мини-футболу	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
22	Обучение и совершенствование технике короткой передачи мяча	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль

23	Обучение технике ведения мяча С дриблингом	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
24	Обучение и совершенствование технике длинной передачи мяча	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
25	Обучение и совершенствование технике удара по воротам	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
26	Обучение и совершенствование технике командным действиям в нападении	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
27	Обучение действиям вратаря. Совершенствование игровых действий вратаря	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
28	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой»); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы в мини-футболе.	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
29	Обучение и совершенствование командным действиям в защите при контратаках	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
30	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении при игре 5x4	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.

**ИТОГО: 60 часов**

<b>5</b>	<b>БАДМИНТОН</b>			
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	2	I-V	Демонстрация, визуальный

	бадминтоне.			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
<b>ИТОГО: 16 часов</b>				
<b>ДАРТС</b>				
1	Обучение выполнению «выпуска» дротика в дартсе.	2	V-VII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение правилам игры в дартс.	2	V-VII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике броска на кучность в дартсе	2	V-VII	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	V-VII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение тактике игры в дартс	2	V-VII	Демонстрация, визуальный контроль
6	Обучение технике броска в удвоения и утроения мишени	2	V-VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>				
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

<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>6</b>	<b>ПЛАВАНИЕ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Умение держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2	I, VII	Засекание времени
3	Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Совершенствование техники плавания. Выполнение контрольного норматива 50 м	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Оказание пострадавшему помощи на воде	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
6	Обучение технике выполнения поворотов	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
7	Совершенствование техники старта с тумбочки	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
8	Совершенствование техники кроля на груди	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
9	Совершенствование техники кроля на спине	2	I, VII	Расекание времени
10	Совершенствование техники брассом	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок,
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
<b>7</b>	<b>ФИТНЕС. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</b>			
1	Технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2	I-VII	Собеседование, ведение журнала
2	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике интервального фитнеса	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление

				ошибок
4	Обучение технике фитнес-каланетики	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике фитнес-пилатеса	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение технике степ-аэробики в фитнесе	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение технике фитбол-аэробики	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч) и на снарядах (гимнастическая стенка)	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 16 часов</b>				
<b>8</b>	<b>ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</b>			
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
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>9</b>	<b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>			
1	Основные физические качества	2	I-VII	Собеседование, семинар
2	Оздоровительные системы	2	I-VII	Собеседование, семинар
3	Дыхательные системы оздоровления	2	I-VII	Собеседование, семинар
4	Массаж и самомассаж	2	I-VII	Собеседование, семинар
5	Двигательные системы	2	I-VII	Собеседование, семинар
6	Нетрадиционные методы физического воспитания	2	I-VII	Собеседование, семинар
7	Лечебная физическая культура	2	I-VII	Собеседование, семинар
<b>ИТОГО: 14 часов</b>				
<b>10</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>			
1	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	V-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами

2	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	V-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
3	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	V-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
4	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	V-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
5	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	V-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
6	Сообщение сведений о характере будущей деятельности	2	V-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
7	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	V-VII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
<b>ИТОГО: 14 часов</b>				
11	<b>ТУРИЗМ</b>			
<b>ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ</b>				
12	<b>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>			
		-	I-VII	Собеседование, тестовые задания.
<b>ВСЕГО: 328 часов</b>				

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

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

Практический раздел для обучающихся специального учебного отделения включает в себя методико-практические и учебно-тренировочные занятия. В каждом занятии должны реализовываться основные задачи, которые являются неотъемлемой частью для специального учебного отделения.

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

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

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

физической подготовленности;

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

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

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

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных 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 обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Таблица 6

**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 специального учебного отделения

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 (статическая координация), силовые способности мышц брюшного пресса, силовые способности мышц спины, силовые способности мышц плечевого пояса.

Таблица 7

#### Уровень функциональной подготовленности обучающихся

Оценка тестов общей функциональной и профессионально – прикладной подготовленности	Зачтено		Не зачтено	
	2,0	3,0	3,5	
Средняя оценка тестов в баллах не более 5 тестов (2-3 теста по ППФП)	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	9	10	13

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

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

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

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

Таблица 9

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

№	Характеристика тестов	Девушки	Юноши
1	Составить и продемонстрировать перед учебной группой комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядки)	Зачтено, не зачтено	
2	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений вводной	Зачтено, не зачтено	

	гимнастики (физ. паузы)										
3	Составить конспект урока по подвижным играм для детей дошкольного возраста и провести урок с учебной группой	Зачтено, не зачтено									
4	Помощь пострадавшему на воде поднять манекен с глубины (м, см.)	2.50	2.00	170	160	1.30	3 м	2.5	2 м	2 м	2 м
5	Транспортировать пострадавшего (манекен) на воде (м)	25	15	12	10	8	25	15	12	10	8

#### 4.4. Примерная тематика 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 10

#### Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Инновационный метод в системе высшего образования (кейс-технология) [Текст] : практикум для обучающихся -	И.Р. Юсупов	2021	50

	Уфа, [1] с. : ил.			
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] : учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р. Я. Абзалилов, З. Г. Сулейманова.	2020	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf">http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf</a>
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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf">http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf</a>
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: <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html</a>
7	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / . - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427">www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427</a>

Таблица 11

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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf</a>

	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	<a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf</a> .
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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf</a>
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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc</a>
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: <a href="https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoi-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/">https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoi-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/</a>
10	Электронно-библиотечная система «Консультант			<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>

	студента» для ВПО			
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
11	База данных «Электронная учебная библиотека»			<a href="http://library.bas-hgmu.ru">http://library.bas-hgmu.ru</a>
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>



## 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» по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» (бакалавр).

**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» по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» (бакалавр).

**РЕШИЛИ:** единогласно утвердить рабочую программу:


«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» (бакалавр).

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 «31» 05 2021 г.

**Слушали:** об утверждении рабочей программы по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта по направлению подготовки 06.03.01 – Биология (бакалавр) 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 по направлению подготовки 06.03.01 – Биология (бакалавр) 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

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

**ВЫПИСКА**

из протокола № 10 от «25» 06 2021 года

заседания учебно-методического совета по специальностям:

32.05.01 Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и  
направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело

Повестка дня: об утверждении рабочей программы по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» (бакалавр) очной формы обучения.

Постановили: утвердить рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» (бакалавр) очной формы обучения.

Председатель УМС по специальностям:

32.05.01 Медико-профилактическое дело,

30.05.01 Медицинская биохимия и

направление подготовки

34.03.01 Сестринское дело

Секретарь УМС



Галимов Ш.Н.



Агафонов А.И.

## 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 12

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического 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
<b>2</b>	<b>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</b>		
2.1	Плакаты методические	Д 10 экз.	
2.2	Информационные стенды	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Экранно-звуковые пособия	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
<b>3</b>	<b>Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «прикладная физическая культура»</b>		
3.1		Д 15 экз.	

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата), разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры доцентом Гайнуллиным Р.А., старшим преподавателем Фазлутдиновой Л.Р., старшим преподавателем Бартдиновой Г.А. ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

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

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

Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата).</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 а и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических, методических, контрольных.</li> </ul>	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> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul>	8	Нет



## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата), разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры доцентом Гайнуллиным Р.А., старшим преподавателем Фазлутдиновой Л.Р., старшим преподавателем Бартдиновой Г.А. ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

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

Характеристика, определяющая качество рабочей программы по элективным дисциплинам 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 направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата).</p>	10	Нет
<p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта в объеме 328 часов и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры физической культуры БГМУ.</li> </ul> <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических, методических, контрольных.</li> </ul>	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"> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul>	10	Нет

<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы методики развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.</li> <li>- правила гигиенических требований занимающимся физической культурой и спортом</li> <li>- правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха</li> <li>- осуществлять контроль за состояние своего физического развития</li> <li>- выполнять контрольные нормативы по физической подготовленности</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>		
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 направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата) 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.

