

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.06.2022 09:54:40

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a5e820ac76b9d73665849e6bd0db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

/Павлов В.Н./

«09» июня 2021 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) Педиатрия
код специальности 31.05.02

Форма обучения очная

Срок освоения ОПШ 6 лет
(нормативный срок обучения)

Курс 1-5
Лекции – не предусмотрено
Практические занятия - 328 часа
Самостоятельная работа
(внеаудиторная) – не предусмотрено

Семестр I-X
Зачет – не предусмотрено
Всего 328 часов

Уфа – 2021 г.

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

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)

Педиатрия

утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ № 967 от «12» августа 2021 года.

- 2) Учебный план по специальности Педиатрия

утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО «БГМУ» Министерства здравоохранения
Протокол № 6 от «25» 05 2021 года

- 3) Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол № 10 от «17» 05 2021 года

Заведующий кафедрой
физической культуры

Гайнуллин Р.А.

4) Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта» одобрена учебно-методическим советом (УМС) педиатрического факультета протокол № 11 от «30» 06 2021 г.

Председатель
учебно-методического совета
педиатрического факультета

Суфияров И.Ф.

Разработчики:

Зав. кафедрой физической культуры
Канд. биол. наук, доцент,
Старший преподаватель
кафедры физической культуры
Старший преподаватель
кафедры физической культуры

Гайнуллин Р.А.

Фазлутдинова Л.Р.

Бартдинова Г.А.

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 (модуля).....	5
2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ООП специальности «Педиатрия» .	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 общепрофессиональных (ОПК) компетенций	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «педиатрия».....	8
Общая трудоемкость дисциплины (328 академических часов).....	8
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	9
3.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	9
3.2.2. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	11
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям.....	22
4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся	25
4.3. Итоговая аттестация по прикладной физической культуре обучающихся	25
4.4. Примерная тематика контрольных работ.....	28
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	28
5.1. Основная литература.....	28
Дополнительная литература.....	Ошибка! Закладка не определена.
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31

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 педиатрии осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 31.05.02 Педиатрия, 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.

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

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 (профессионально-прикладная физическая подготовка/спортивные и подвижные игры/циклические виды спорта) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта.

Самостоятельная работа обучающихся предусматривает изучение данных разделов

программы написание реферативных докладов, тестовых заданий и разработка комплексов общеразвивающих упражнений.
Осваиваемые компетенции УК-7, ОПК-2, ОПК-3.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта - 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.
- Вырабатывать 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, психозмоционального 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 «Педиатрия»

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

2.2.2. Для изучения данной 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, ОПК-2, ОПК-3.

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, ОПК-2, ОПК-3.

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

1. Экспертно – аналитическая.
2. Организационно-управленческая.

Таблица 1

2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных (ОПК) 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	2	3	4	5	6
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности и, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, контрольные работы

		<p>умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.3. Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни</p>			
1	<p>ОПК-3. Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним А/05.7.</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте</p> <p>УК-7, ОПК-3.2. Умеет: применять знания механизмов действия основных</p>	А/05.7.	<p>Мероприятия по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению противодействию применению допинга в спорте</p>	<p>Тестовые задания, реферативный доклад</p>

		<p>лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте, для организации борьбы с ним; проводить санитарно-просветительскую работу среди различных групп населения. УК-7, ОПК-3.3 Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом.</p>			
--	--	--	--	--	--

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

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

№ п/п	Наименование учебной работы	Всего часов	СЕМЕСТРЫ									
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	Аудиторные занятия (Всего)	328	32	40	24	44	24	40	20	48	36	20
2	В том числе:											
3	практические занятия	328	32	40	24	44	24	40	20	48	36	20
4	семинары	не предусмотрены										
5	лекции	не предусмотрены										
6	лабораторные работы	не предусмотрены										
7	самостоятельная работа	не предусмотрена										

Таблица 3

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

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Гимнастика	Тема 1-15
2	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Легкая атлетика	Тема 1-30
3	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Лыжная подготовка	Тема 1-25
4	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Горные лыжи, сноуборд	Тема 1-6
5	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Спортивные игры	Тема 1-30
6	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Бадминтон	Тема 1-8
7	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Дартс	Тема 1-6
8	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Настольный теннис	Тема 1-6
9	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Плавание	Тема 1-10
10	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Фитнес. Занятия на тренажерах	Тема 1-8
11	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Тяжелая атлетика	Тема 1-6
12	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Методико-практические занятия	Тема 1-7
13	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тема 1-7
14	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	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-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	I-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-IX	Бадминтон	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
7	I-IX	Дартс	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
8	I-IX	Настольный теннис	-	-	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	Тяжелая атлетика	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
12	I-IX	Методико-практические занятия	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
13	I-IX	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
14	-	Туризм	Вне сетки часов				Сдача практических заданий	
15	I-IX	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	Таблица 8
ИТОГО:							328	

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

Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
ГИМНАСТИКА			
Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основные средства гимнастики.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Обучение строевым упражнениям.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Совершенствование строевых упражнений.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Основы преподавания общеразвивающих упражнений.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Обучение упражнениям для правильного формирования осанки.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Основы преподавания акробатических упражнений.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Основы воспитания гибкости.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Основы воспитания координационных способностей.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Основы воспитания выносливости.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-X	Собеседование, демонстрация перед группами
Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	I-X	Составление комплекса, демонстрация
Производственная гимнастика.	2	I-X	Составление комплекса
ИТОГО: 30 часов			

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике бега по прямой дистанции.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике бега на повороте.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике высокого старта, стартовое ускорение.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике низкого старта, стартовой разбег.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по инерции.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике финишного броска на ленточку.	2	I-X	Контрольные нормативы
Создать представление о технике эстафетного бега.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Создать представление о технике бега в целом.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике бега на средние дистанции.	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике бега с высокого старта	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива 100 м	2	I-X	Контрольные нормативы
Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива на 500 м	2	I-X	Контрольные нормативы
Ознакомить с техникой спортивной ходьбы	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике движения ног при спортивной ходьбе	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике движения рук и плеч при спортивной ходьбе	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Совершенствование техники бега на длинные	2	I-X	Контрольные

дистанции			нормативы
Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива на 2000 м	2	I-X	Контрольные нормативы
Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива 3000 м	2	I-X	Контрольные нормативы
Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Совершенствование техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике прыжка в длину с произвольного разбега	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
Обучение технике толкания ядра	2	I-X	Демонстрация техники выполнения
ИТОГО: 60 часов			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучение техники имитации лыжных ходов на месте и в движении	2	I-X	Демонстрация перед группами
Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении, с палками и без палок	2	I-X	Визуальный контроль
Изучение и совершенствование техники специальных имитационных упражнений	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода	2	I-X	Демонстрация перед группами
Имитационные упражнения на равнине и в подъём. Имитация бесшажного хода с продвижением	2	I-X	Визуальный контроль
Изучение и совершенствование в технике выполнения специально-имитационных упражнений. Изучение элементов техники четырехшажного хода на учебной трассе	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование элементов техники коньковых ходов на учебно-тренировочном кругу	2	I-X	Демонстрация перед группами
Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода	2	I-X	Визуальный контроль
Обучение строевым приемам с лыжами, передвижение с ними. Обучение скользящему шагу	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Изучение техники попеременного двухшажного хода	2	I-X	Демонстрация перед группами
Обучение выполнения поворотов махом, переступающим на месте	2	I-X	Визуальный контроль
Изучение техники попеременного двухшажного хода с палками и без палок	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение скользящему шагу. Изучение техники поворота переступанием на месте и в движении	2	I-X	Демонстрация перед группами

Изучение техники передвижения одновременным двухшажным ходом на учебном кругу	2	I-X	Визуальный контроль
Изучение техники одновременного передвижения одношажным ходом на учебной лыжне	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение спуска в основной, высокой и низкой стойках на учебном склоне	2	I-X	Демонстрация перед группами
Обучение техники торможения плугом и повороту плугом. Переменная тренировка	2	I-X	Визуальный контроль
Обучение техники попеременного четырехшажного хода. Переменная тренировка	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение техники конькового хода на равнине и в подъем	2	I-X	Демонстрация перед группами
Обучение технике одновременных коньковых ходов на учебно-тренировочном кругу	2	I-X	Визуальный контроль
Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном кругу	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Развитие специальной выносливости- попеременная тренировка на тренировочном кругу	2	I-X	Визуальный контроль
Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору «елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой», спусков и торможений на учебной горе	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Определение степени технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов. Девушки-3км, юноши-5км	2	I-X	Демонстрация перед группами
ИТОГО 50 часов			
ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД			
Правила поведения и техника безопасности на занятиях по горным лыжам и сноуборду.	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Характеристика техники катания на горных лыжах и на сноуборде. Соревнования по горным лыжам и сноуборду.	2	I-X	Демонстрация перед группами
Обучение технике основным стойкам горнолыжника и сноубордиста.	2	I-X	Демонстрация перед группами
Обучение технике спуска в горнолыжном спорте горнолыжника и сноуборде.	2	I-X	Демонстрация перед группами
Обучение умению изменять угол сноуборда к склону, развивать и гасить скорость на горных лыжах и сноуборде.	2	I-X	Демонстрация перед группами
Обучение умению поворачивать и останавливаться на горных лыжах и сноуборде.	2	I-X	Демонстрация перед группами
ИТОГО 12 часов			

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике перемещения, стойки игрока, остановок, поворотов с мячом.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с изменением направления в баскетболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места в баскетболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов в баскетболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение групповым действиям в нападении в баскетболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение индивидуальным действиям в защите: 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину в баскетболе. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение индивидуальным действиям в нападении в баскетболе. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение групповым действиям в защите и их совершенствование в игровой ситуации в баскетболе	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный

			контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение и совершенствование командных действий в нападении: позиционное нападение с улучшением позиций в баскетболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	I-X	Собеседование, ведение журнала
Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе, сверху и снизу двумя руками	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Основы техники и тактики игры в волейбол. Развитие специальных физических качеств.	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение и совершенствование техники приема и подачи в волейболе	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Технико-тактические действия в волейболе	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации в волейболе.	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование техники подач в волейболе.	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение и совершенствование техники передачи мяча после перемещения в волейболе.	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение и совершенствование техники приема мяча с подачи в волейболе.	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение и совершенствование техники приема и подачи мяча в волейболе	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
Техника безопасности во время проведения занятий по мини-футболу	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
Обучение и совершенствование техники короткой передачи мяча в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
Обучение технике ведения мяча С дриблингом в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль

Обучение и совершенствование техники длинной передачи мяча в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
Обучение и совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
Обучение и совершенствование техники командным действиям в нападении в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
Обучение действиям вратаря. Совершенствование игровых действий вратаря в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой»); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
Обучение и совершенствование командным действиям в защите при контратаках в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
Обучение и совершенствование командным действиям в нападении при игре 5x4 в мини-футболе.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
ИТОГО: 60 часов			
БАДМИНТОН			
Разбор правил парной игры. Представление о правильной хватке ракетки, положение кисти в бадминтоне.	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке в бадминтоне.	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение игровым стойкам, обучение	2	I-X	Демонстрация,

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

ИТОГО: 12 часов			
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС			
Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение основным ударам в настольном теннисе	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) в настольном теннисе.	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике подач в настольном теннисе: короткие и длинные.	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
Игры и соревновательные формы упражнений в настольном теннисе	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов			
ПЛАВАНИЕ			
Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Умение держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование техники плавания. Выполнение контрольного норматива 50 м	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок Засекание времени
Оказание пострадавшему помощи на воде	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике выполнения поворотов	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование техники старта с тумбочки	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование техники кроля на груди	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование техники кроля на спине	2	I-X	Показ, объяснение,

			исправление ошибок
Совершенствование техники брассом	2	I-X	Показ, объяснение, исправление ошибок.
ИТОГО: 20 часов			
ФИТНЕС. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ			
Технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2	I-X	Собеседование, ведение журнала
Обучение технике силовых упражнений на тренажерах	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике интервального фитнеса	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике фитнес-каланеттики	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике фитнес-пилатеса	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике степ-аэробики в фитнесе	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике фитбол-аэробики	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике выполнения гимнастических упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч) и на снарядах (гимнастическая стенка)	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 16 часов			

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА			
Обучение техники рывка в низкий сед.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение техники подъема на грудь в полу-присед.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование техники подъема штанги на грудь.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Обучение технике приседания на груди со штангой.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Имитация рывка с вися без подседа.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
Совершенствование техники подъема на грудь из вися выше колен.	2	I-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
ИТОГО: 12 часов			
МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ			
Основные физические качества	2	I-X	Собеседование, семинар
Оздоровительные системы	2	I-X	Собеседование, семинар
Дыхательные системы оздоровления	2	I-X	Собеседование, семинар
Массаж и самомассаж	2	I-X	Собеседование, семинар
Двигательные системы	2	I-X	Собеседование, семинар
Нетрадиционные методы физического воспитания	2	I-X	Собеседование, семинар
Лечебная физическая культура	2	I-X	Собеседование,

			семинар
ИТОГО: 14 часов			
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПФП)			
Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	I -X	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	I -X	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	I -X	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	I -X	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	I -X	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
Сообщение сведений о характере будущей деятельности	2	I -X	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	I -X	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
ИТОГО: 14 часов			
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 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 физической культуры для каждого учебного отделения (основного, специального).

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.

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 нормативов по оценке физической подготовленности. Тестовые задания

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 (оценка статической координации), Теппинг-тест кол-во уд/с, 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	
		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 прикладной 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 обучающихся практических разделов программы по общеразвивающей, физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков.

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

**Контрольные тесты для уровня 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 обучающихся после поступления 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 профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

№	Характеристика тестов	Девушки				Юноши					
		2.50	2.00	170	160	1.30	3 м	2.5	2 м	2 м	2 м
1	Составить и продемонстрировать перед учебной группой комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядки)	Зачтено, не зачтено									
2	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений вводной гимнастики (физ. паузы)	Зачтено, не зачтено									
3	Составить конспект урока по подвижным играм для детей дошкольного возраста и провести урок с учебной группой	Зачтено, не зачтено									
4	Помощь пострадавшему на воде поднять манекен с глубины (м., см.)	2.50	2.00	170	160	1.30	3 м	2.5	2 м	2 м	2 м
5	Транспортировать пострадавшего (манекен) на воде (м)	25	15	12	10	8	25	15	12	10	8

4.4. Примерная тематика контрольных работ

1. Современное состояние развития прикладной физической культуры и спорта в России.
2. Методика проведения релаксационной лечебно-профилактической гимнастики.
3. Значение оздоровительной ходьбы и бега.
4. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся средствами физической культуры и спорта.
5. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся-медиков.
7. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
8. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.
9. Методика проведения комплекса ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, кифоз, плоскостопие)
10. Методика проведения комплекса профессионально-прикладной гимнастики.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 10

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] : учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р. Я. Абзалилов, З. Г. Сулейманова.	2020	Режим доступа: http://library.bashgmu.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, В. А.	2014	Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISB

	Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.			N9785970430842.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 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. - Уфа,	Юсупов И. Р.	2018	Режим доступа: http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib68_8.1.pdf
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/elib67_0.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.	Л. Р. Шафикова	2014	Режим доступа: http://library.

	пособие /; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,			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 прикладной физической культуре 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
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	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по прикладной физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «прикладная физическая культура»	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 31.05.02 Педиатрия.

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 31.05.02 Педиатрия.

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 31.05.02 Педиатрия.

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
№ 9 от «31» 05 2021 г.

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 31.05.02 - Педиатрия 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 элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта для обучающихся по специальности 31.05.02 - Педиатрия очной формы обучения согласно ФГОС ВО.

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 № 11 от «30» 06 2021 года
заседания учебно-методического совета педиатрического факультета**

Повестка дня: об утверждении рабочей программы по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для обучающихся по специальности 31.05.02 «Педиатрия» (очная форма обучения).

Постановили: утвердить рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для обучающихся для обучающихся по специальности 31.05.02 «Педиатрия» (очная форма обучения).

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

Суфияров И. Ф.

Секретарь УМС

Афанасьева О.Г.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, по специальности 31.05.02 Педиатрия, 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 31.05.02 Педиатрия.</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 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>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>	8	Нет

<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 31.05.02 Педиатрия 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 31.05.02 Педиатрия, 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 31.05.02 Педиатрия.</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 физической культурой и спортом 	10	Нет

- 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 31.05.02 Педиатрия 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.

