

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.10.2021 11:00:29

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a54c4ab83e820ac76b9d736b5849e6b6db2e5a4e71d0ee

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

Кафедра Физической культуры



Ректор

25»

MPB

УТВЕРЖДАЮ  
/Павлов В.Н./

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки (специальность, код) Фармация  
код специальности 33.05.01

Форма обучения очная

Срок освоения ООП 5 лет

Курс 1-5

Лекции - не предусмотрены

Контактная работа- 328 часов

Самостоятельная работа

(внеаудиторная) - не предусмотрена

Семестр I-IX

Экзамен/зачет – не предусмотрено

Всего 328 часов

Уфа -2021 г.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ**  
**к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)**  
**и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Элективные дисциплины по**  
**физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая**  
**подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта»**  
**по специальности 33.05.01 Фармация**

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности 33.05.01 Фармация 2022 г. и учебным планом по специальности 33.05.01 Фармация, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022 г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта»

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по специальности 31.05.01 Лечебное дело. В рабочей программе дисциплины количество и распределение часов по семестрам, название тем лекций, практических занятий, виды СРО остаются без изменений. УММ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» без изменений. ФОМ: актуализированы тестовые задания, вопросы к экзамену/зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

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

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

Рабочая программа актуализирована по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании кафедры физической культуры.

Протокол № 11 «25» 05 2022 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.А.Гайнуллин

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК по гуманитарным дисциплинам

Протокол № 8 от «26» 05 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС специальности

33.05.01 Фармация

Протокол № 11 от «14» 06 2022 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности Фармация утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ №219 от «27» 03 2018 года

2) Учебный план по специальности 33. 05. 01 Фармация утвержденный ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации 25 мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 10 от «17» 05 2021 г.

Заведующий кафедрой  
физической культуры



Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта одобрена учебно-методическим советом фармацевтического факультета, протокол № 10 от «25» 05 2021г.

Председатель  
учебно-методического совета  
факультета фармация



Кудашкина Н.В.

**Разработчики:**

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



Гайнуллин Р.А.

Бартдинова Г.А.

Фазлутдинова Л.Р.

**Рецензенты:**

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	5
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности «Фармация» .....	5
2.3. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций .....	5
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Фармакология».....	6
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении .....	7
3.4. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	8
3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрено .....	18
3.7. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено .....	18
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля).....	18
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств .....	18
3.8.2. Примеры оценочных средств .....	19
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	19
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	20
3.11. Образовательные технологии .....	22
3.12 Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами. ....	22
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	22
4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся специального учебного отделения.....	24
4.3. Итоговая аттестация по прикладной физической культуре обучающихся .....	24
4.4. Примерная тематика реферативных работ для обучающихся основных и специальных отделений: .....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Учебный процесс практических занятий по физической культуре, в Башкирском государственном медицинском университете по специальности фармации осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 33.05.01 Фармация, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура».

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

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

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 1-5 курсов в программу обязательных видов спорта включены (легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (фитнес - упражнения на тренажерах, туризм и др.).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7 (УК-7.1-УК-7.3).

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

#### Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- 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, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
- Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

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

2.2.1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта относятся к блоку 1 (вариативная часть 2)

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

### 2.3. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

Таблица 1

№ п/п	Номер/индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) трудовой функции	Номер индекатора компетенции с содержанием компетенции (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и	Тестовые задания, контрольные работы

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
--	--	---	--	---	--

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица 2

№ п/п	Наименование учебной работы	Всего часов	СЕМЕСТРЫ							
			II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	Контактная работа (Всего)	328	40	24	44	48	44	24	72	32
2	В том числе:									
3	практические занятия	328	40	24	44	48	44	24	72	32
4	лекции	не предусмотрены								
5	семинары	не предусмотрены								
6	лабораторные работы	не предусмотрены								
7	самостоятельная работа	не предусмотрена								

Таблица 3

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

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	УК-7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Гимнастика – тема 1-11; тяжелая атлетика – тема 1-6; Фитнес. Занятия на тренажерах – тема 1-8; Методико-практические занятия – тема 1-10; кикбоксинг – тема 1-4.
2	УК-7	Спортивные игры и подвижные игры	Баскетбол – тема 1-10; волейбол – тема 1-10; мини-футбол - тема 1-10; бадминтон – тема 1-3; дартс – тема 1-3; настольный теннис – тема 1-3.
3	УК-7	Циклические виды спорта	Легкая атлетика – тема 1-27; лыжная подготовка – тема 1-25; горные лыжи, сноуборд – 1-4; плавание – 11-20.
4	УК-7	Туризм	Вне сетки часов
5		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

Таблица 4

**3.3. 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	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	88	-	88	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
2	I-IX	Спортивные игры и подвижные игры	-	-	78	-	78	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
3	I-IX	Циклические виды спорта	-	-	140	-	140	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
4	VIII	Туризм	Вне сетки часов					Сдача практических заданий
5	I-IX	Выполнение контрольных нормативов	-	-	22	-	22	Таблица 9
<b>ИТОГО:</b>					<b>328</b>		<b>328</b>	

Таблица 5

### 3.4. НАЗВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО СЕМЕСТРАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
<b>1</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения.	4	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
2	Обучение технике выполнения упражнений с предметами (гимнастическая скамейка, скакалка и упражнения в парах)	2	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	4	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
5	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
6	Основы воспитания гибкости.	6	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
7	Основы воспитания координационных способностей.	2	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
8	Основы воспитания выносливости.	2	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
9	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-IX	Собеседование, демонстрация перед группами
10	Методика выполнения утренней гигиенической гимнастики.	2	I-IX	Составление комплекса, демонстрация
11	Методика выполнения производственной гимнастики.	2	I-IX	Составление комплекса
	<b>ИТОГО: 30 часов</b>			
<b>2</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
2	Обучение технике бега по прямой дистанции.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
3	Обучение технике бега на повороте.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
4	Обучение технике высокого старта, стартовое ускорение.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
5	Обучение технике низкого старта, стартовый разбег.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
6	Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по инерции.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения

7	Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
8	Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
9	Совершенствование техники бега в целом.	2	I-IX	Контрольные нормативы
10	Создать представление о технике эстафетного бега.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
11	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
12	Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
13	Создать представление о технике бега в целом.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
14	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
15	Обучение технике бега по повороту.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
16	Обучение технике бега с высокого старта.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
17	Контрольный норматив. Бег на 100 м.	2	I-IX	Контрольные нормативы
18	Контрольный норматив. Бег на 500 м.	2	I-IX	Контрольные нормативы
19	Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
20	Обучение технике движения ног при спортивной ходьбе.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
21	Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
22	Обучение технике движения рук и плеч при спортивной ходьбе.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
23	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
24	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	I-IX	Контрольные нормативы
25	Обучение технике прыжка в длину с места.	2	I-IX	Контрольные нормативы
26	Ознакомить занимающихся с техникой прыжка, создать представление об отталкивании, полете и приземлении.	2	I-IX	Контрольные нормативы
27	Обучение технике отталкивания и приземления.	2	I-IX	Демонстрация техники выполнения
28	Контрольный норматив. Прыжки в длину с места.	2	I-IX	
29	Контрольный норматив на 2000 м.	2	I-IX	Визуальный контроль
30	Контрольный норматив на 3000	2	I-IX	Визуальный контроль

	М.			
<b>ИТОГО: 60 часов</b>				
<b>3</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение имитации лыжных ходов на месте и в движении.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
2	Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении, с палками и без палок.	2	I-IX	Визуальный контроль
3	Изучение и совершенствование техники специальных имитационных упражнений.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
5	Имитационные упражнения на равнине и в подъём. Имитация безшажного хода с продвижением.	2	I-IX	Визуальный контроль
6	Изучение и совершенствование в технике выполнения специально-имитационных упражнений. Изучение элементов техники четырехшажного хода на учебной трассе.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов на учебном тренировочном кругу.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
8	Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.	2	I-IX	Визуальный контроль
9	Обучение строевым приемам с лыжами, передвижение с ними. Обучение скользящему шагу.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
11	Обучение выполнения поворотов махом, переступающим на месте.	2	I-IX	Визуальный контроль
12	Изучение техники попеременного двухшажного хода с палками и без палок.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
13	Обучение скользящему шагу. Изучение техники поворота переступанием на месте и в движении.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
14	Изучение техники передвижения одновременным двухшажным ходом на учебном кругу.	2	I-IX	Визуальный контроль

15	Изучение техники передвижения одношажным ходом на учебной лыжне.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
16	Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках на учебном склоне.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
17	Обучение технике торможения плугом и повороту плугом. Переменная тренировка.	2	I-IX	Визуальный контроль
18	Обучение технике попеременного четырехшажного хода. Переменная тренировка.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
19	Обучение технике конькового хода на равнине и в подъём.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
20	Обучение технике одновременных коньковых ходов на учебно-тренировочном кругу.	2	I-IX	Визуальный контроль
21	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном кругу.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
22	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	I-IX	Визуальный контроль
23	Совершенствование техники передвижения коньковыми ходами. Повторная тренировка на учебно-тренировочном кругу.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
24	Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору: «елочкой», «полу - елочкой», «лесенкой», спусков и торможений на учебной горе.	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
25	Приём контрольных нормативов. Девушки-3 км, юноши-5 км.	2	I-IX	Демонстрация перед группами
<b>ИТОГО 50 часов</b>				
<b>4</b>	<b>ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД</b>			
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по сноуборду. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь	2	VI-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.	2	VI-IX	Демонстрация перед группами
3	Обучение технике основным стойкам сноубордиста.	2	VI-IX	Демонстрация перед группами
4	Обучение технике спуска в горнолыжном спорте	2	VI-IX	Демонстрация перед группами
<b>ИТОГО 6 часов</b>				
<b>5</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			

1	<b>БАСКЕТБОЛ</b> Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обучение технике перемещения, стойки, игрока, остановок, поворотов с мячом.	2	I-IX	Собеседование, ведение журнала Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с изменением направления в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	6. Обучение групповым действиям в нападении в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение индивидуальным действиям в защите в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение групповым действиям в защите в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Обучение технике постановки заслона в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Обучение индивидуальным действиям в нападении под кольцом в баскетболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
1	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> Техника безопасности во время проведения занятий по волейболу.	2	I-IX	Собеседование, ведение журнала
2	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе, сверху и снизу двумя руками	2	I-IX	Показ, объяснение, исправление ошибок

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

	действий вратаря в мини-футболе.			визуальный контроль Исправление ошибок.
9	Обучение технике игры вратаря в мини-футболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
10	Обучение тактике игры вратаря в мини-футболе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
<b>5</b>	<b>БАДМИНТОН</b>			
1	Разбор правил парной игры. Представление о правильной хватке ракетки, положение кисти в бадминтоне.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке в бадминтоне.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение игровым стойкам, обучение короткой подачи в бадминтоне.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
	<b>ДАРТС</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение изготовке (стойки, прицеливания, положения рук, ног, головы, туловища при броске) и хвату (удерживанию дротика).	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение правилам игры в дартс.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение выполнению «выпуска» дротика в дартсе.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>			
1	Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным ударам в настольном теннисе	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль

				Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
<b>КИКБОКСИНГ (единоборства)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение стойке и передвижениям в кикбоксинге.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение
2	Обучение технике ударов руками и ударов ногами в кикбоксинге.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение
3	Отработка ударов на снарядах в кикбоксинге.	2	I-IX	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение
4	Отработка ударов на снарядах в кикбоксинге.	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение
<b>ИТОГО: 8 часов</b>				
<b>6</b>	<b>ПЛАВАНИЕ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности нахождения в бассейне и на воде.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение умению держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Контрольный норматив: плавание 50 м (мин, с).	2	I-II	Визуальный контроль, засекание времени
5	Оказание пострадавшему помощи на воде.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				
<b>7</b>	<b>ФИТНЕС. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2	I-IX	Собеседование, ведение журнала
2	Разучивание комплексов упражнений с элементами классической аэробики в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным шагам базовой аэробики в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Разучивание от одной до двух	2	I-IX	Демонстрация перед группами,

	комбинаций из базовых элементов аэробики в фитнесе.			визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение технике упражнений на равновесие в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Структура тренировочного занятия по гиревому спорту в фитнесе.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение технике гиревого двоеборья в фитнесе.	2	I-IX	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-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение технике подъема на грудь в полуприсед.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Совершенствование техники подъема штанги на грудь.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике приседания на груди со штангой.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Имитация рывка с вися без подседа.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Совершенствование техники подъема на грудь из вися выше колен.	2	I-IX	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>9</b>	<b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>			
1	Основные физические качества.	2	I-IX	Собеседование, семинар
2	Оздоровительные системы.	2	I-IX	Собеседование, семинар
3	Дыхательные системы.	2	I-IX	Собеседование, семинар
4	Методики проведения массажа и	2	I-IX	Собеседование, семинар

	самомассажа.			
5	Двигательные системы.	2	I-IX	Собеседование, семинар
6	Основы классического закаливания. Современные подходы к закаливанию	2	I-IX	Собеседование, семинар
7	Не традиционные методы физического воспитания.	2	I-IX	Собеседование, семинар
8	Контроль и самоконтроль	2	I-IX	Собеседование, семинар
9	Разучивание комплексов упражнений по лечебной физической культуре.	4	I-IX	Собеседование, семинар
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
<b>10</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>			
1	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	I-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
2	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	I-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
3	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	I-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
4	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	I-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
5	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	I-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
6	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся медицинских ВУЗов.	2	I-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
7	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	I-IX	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
<b>ИТОГО: 14 часов</b>				
<b>11</b>	<b>ТУРИЗМ</b>			
<b>ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ</b>				
<b>12</b>	<b>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>			
		22	I-IX	Собеседование, тестовые задания.
<b>ИТОГО: 22 часа</b>				
<b>ВСЕГО: 328 часов</b>				

### 3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрено

### 3.7. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено

### 3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

#### 3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	I	ВК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
2	I	ВК	Спортивные игры и подвижные игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3. и таблица 7	20
3	I	ВК	Циклические виды спорта	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
4	I-IX	ТК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Опрос, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	10	20
5	I-IX	ТК	Спортивные игры и подвижные игры	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
6	I-IX	ТК	Циклические виды спорта	Опрос, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	10	20
7	I-IX	ПК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)-
8	IX	ПК	Спортивные игры и подвижные игры	Тестовые задания, составление комплексов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)

				ОРУ, сдача нормативов		
9	IX	ПК	Циклические виды спорта	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)

### 3.8.2. Примеры оценочных средств

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	Опрос по темам, согласно таблице 4
Для текущего контроля (ТК)	Написание реферативных заданий согласно пункту 4. 3.
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице 7
Для промежуточного контроля (ПК)	Написание реферативных заданий согласно пункту 4. 3.
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице 7

### 3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Таблица 6

#### Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.	Епифанов, В. А.	2014	Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html</a>
2	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учебное пособие для студ. / Л. Р. Шафикова ; Башк. гос. мед. ун-т. - Уфа : БГМУ. - 143,[1] с.	Шафикова, Л. Р.	2014	15
3	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Р. Шафикова; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа	Шафикова, Л. Р.		Неограниченный доступ

## Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, - 87,[1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
2	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа,. - 53,[1] с.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г..	2017	15
3	Физиотерапия [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. Ш. Гафиятуллина, В. П. Омельченко, Б. Е. Евтушенко, И. В. Черникова. - Электрон. текстовые дан. - М.: ГЭОТАР-Медиа.	Гафиятуллина Г. Ш., Омельченко В. П., Евтушенко Б. Е., Черникова И. В.	2010	1200 доступов
4	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
5	Электронная учебная библиотека			<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>

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

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

Таблица 8

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

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

### **3.11. Образовательные технологии**

Информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье, информационно компьютерные технологии.

#### **3.12 Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.**

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

В конце изученной дисциплины (модуля) проводится зачет с использованием проверки практических умений и нормативов.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение средствами и методами физической культуры, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на лекционных, практических и учебно – тренировочных занятиях в учебных группах (12–15 чел.)

Учебно–тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений с применением разнообразных средств физической культуры 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, спортивные игры, лыжные гонки, гимнастика. 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. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно – тренажерные системы.

Практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корректирующую и оздоровительно –

профилактическую направленность использования средств физического воспитания. 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, спортивного).

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

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

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 разных учебных групп 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. Промежуточный контроль – оценивается посещаемость, тестовый опрос. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

## Примеры оценочных средств:

Таблица 9

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	Собеседование согласно тем таблицы №4
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице № 7 и 8
	Написание рефератов согласно пункту 4.4.
Для текущего контроля (ТК)	Тестовые задания согласно таблице № 8
	Написание рефератов согласно пункту 4.4
для промежуточного контроля (ПК)	Тестовые задания согласно таблице № 8
	Сдача нормативных требований, табл. 7;9
	Зачет, табл. 7;8

### 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 10

#### Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально – прикладной подготовленности	Зачтено		Не зачтено	
	Средняя оценка тестов в баллах не более 5 тестов (2-3 теста по ППФП)	2,0		3,0
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 студентом практических разделов программы по общеразвивающей, физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков.

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

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

Таблица 11

<b>ЮНОШИ</b>				
№	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
<b>ДЕВУШКИ</b>				
№	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. 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.

**Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).**

Таблица 12

№	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 реферативных работ для обучающихся основных и специальных отделений:**

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 студентов-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.