

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.11.2022 16:52:00  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a5c62ba748b9d75683b49ce6d88b2e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Ректор 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**  
(наименование учебной дисциплины)

Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело  
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

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

Срок освоения ООП 6 лет  
(нормативный срок обучения)

Курс 1-4  
Лекции - не предусмотрены  
Практические занятия - 328 часов  
Самостоятельная работа  
(внеаудиторная) - не предусмотрена

Семестр I-VIII  
Экзамен/зачет – не предусмотрен  
Всего 328 часов

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель УМС  
специальности 32.05.01  
Медико-профилактическое дело  
Ш.Н. Галимов

### 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 32.05.01 Медико-профилактическое дело

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело 2022 г. и учебным планом по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта»

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое 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 Медико-профилактическое дело

Протокол № 11 от « 14 » 06 2022 г.

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

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования специалитет - по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 552 от «15» 06 2017 года
- 2) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России «25» 05 2021г., 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 года

Заведующий кафедрой  
физической культуры

Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом по специальностям 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело от «01» 07 2021г., протокол № 13

Председатель УМС по специальностям:  
32.05.01 Медико-профилактическое дело,  
30.05.01 Медицинская биохимия и  
направление подготовки  
34.03.01 Сестринское дело

Ш.Н. Галимов

**Разработчики:**

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

Р.А. Гайнуллин

Л.Р. Фазлутдинова

Г.А. Бартдинова

**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.....	5
«Медико-профилактическое дело».....	5
2.3. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины.....	6
2.3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) и общепрофессиональных (ОПК) компетенций.....	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
3.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы для специальности.....	7
«Медико-профилактическое дело».....	7
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении.....	7
3.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	8
3.2.2. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	9
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 специального учебного отделения.....	24
4.3. Итоговая аттестация по физической культуре обучающихся.....	25
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27
Основная литература.....	27
Дополнительная литература.....	28
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Рабочая программа содержит практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. Ее освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Умение анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать в своей профессиональной работе методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук. Проводить информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

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

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся 1-4 курсов в программу обязательных видов спорта включены (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (фитнес - упражнения на тренажерах, туризм и др.).

Осваиваемые компетенции - УК-7 (УК-7.1, УК-7.2).

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

**Задачи дисциплины:**

- Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов прикладной физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств прикладной 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 прикладной 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 «Медико-профилактическое дело»

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

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

**Дисциплина «Гигиена»:**

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

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

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

**Компетенции** – УК-7 (УК-7.1, УК-7.2).

**Дисциплина «Медицинская реабилитация»:**

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

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

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

Компетенции – УК-7 (УК-7.1, УК-7.2).

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

1. Организационно-управленческая
2. Профилактическая;
3. Научно-исследовательская;

Таблица 1

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) трудовой функции	Номер индикатора компетенции с содержанием компетенции (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	УК-7; Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	-	Соблюдать нормы здорового образа жизни	Тестовые задания, контрольные работы

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 2

#### 3.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы для специальности «Медико-профилактическое дело»

Общая трудоемкость дисциплины (328 академических часов)

№ п/п	Наименование учебной работы	Всего часов	СЕМЕСТРЫ							
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Аудиторные занятия (Всего)	328	48	12	24	60	60	60	24	40
2	В том числе:									
3	Практические занятия	328	48	12	24	60	60	60	24	40
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	Гимнастика	Тема 1-15
2	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1-30
3	УК-7	Льжная подготовка	Тема 1-25
4	УК-7	Горные лыжи, сноуборд	Тема 1-6
5	УК-7	Спортивные игры	Тема 1-30
6	УК-7	Бадминтон	Тема 1-8
7	УК-7	Дартс	Тема 1-6
8	УК-7	Настольный теннис	Тема 1-6
9	УК-7	Плавание	Тема 1-10
10	УК-7	Фитнес. Занятия на тренажерах	Тема 1-8
11	УК-7	Тяжелая атлетика	Тема 1-6
12	УК-7	Методико-практические занятия	Тема 1-7
13	УК-7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тема 1-7
14	УК-7	Туризм	Вне сетки часов
15		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

Таблица 4

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	Всего	
1	I-VII	Гимнастика	-	-	30	-	30	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2	I-VII	Легкая атлетика	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3	I-VII	Лыжная подготовка	-	-	50	-	50	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4	VII-VII	Горные лыжи, сноуборд	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5	I-VII	Спортивные игры	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6	I-VII	Бадминтон	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
7	I-VII	Дартс	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
8	I-VII	Настольный теннис	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
9	I, VII	Плавание	-	-	20	-	20	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
10	I-VII	Фитнес	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

11	I-VII	Тяжелая атлетика	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
12	II-VII	Методико-практические занятия	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
13	I-VII	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
14	VII	Туризм	Вне сетки часов					Сдача практических заданий
15	I-VII	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	Таблица 8
<b>ИТОГО:</b>							<b>328</b>	

Таблица 5

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

	Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
<b>1</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>			
1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основные средства гимнастики.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
2	Обучение строевым упражнениям.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Совершенствование строевых упражнений.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы преподавания общеразвивающих упражнений.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
5	Обучение упражнениям для правильного формирования осанки.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
6	Основы преподавания акробатических упражнений.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
7	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
8	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами

				группами
9	Основы воспитания гибкости.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
10	Основы воспитания координационных способностей.	2	I-VIII	Составление комплекса, демонстрация
11	Основы воспитания выносливости.	2	I-VIII	Составление комплекса
12	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
13	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-VIII	Собеседование, демонстрация перед группами
14	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	I-VIII	Составление комплекса, демонстрация
15	Производственная гимнастика.	2	I-VIII	Составление комплекса
<b>ИТОГО: 30 часов</b>				
<b>2</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
2	Обучение технике бега по прямой дистанции.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
3	Обучение технике бега на повороте.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
4	Обучение технике высокого старта, стартовое ускорение.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
5	Обучение технике низкого старта, стартовой разбег.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
6	Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по инерции.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
7	Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
8	Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
9	Обучение технике финишного броска на ленточку.	2	I-VIII	Контрольные нормативы
10	Создать представление о технике эстафетного бега.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
11	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
12	Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
13	Создать представление о технике бега в целом.	2	I-VIII	Демонстрация техники выполнения
14	Обучение технике бега по прямой с	2	I-VIII	Демонстрация

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

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

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

	сверху двумя руками с места			перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение групповым действиям в нападении	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение индивидуальным действиям в защите: 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Обучение групповым действиям в защите и их совершенствование в игровой ситуации	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Обучение и совершенствование командных действий в нападении: позиционное нападение с улучшением позиций	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
11	Техника безопасности во время проведения занятий по волейболу.	2	I-VIII	Собеседование, ведение журнала
12	Обучение и совершенствование техники	2	I-VIII	Показ,

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

25	Обучение и совершенствование технике удара по воротам	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
26	Обучение и совершенствование технике командным действиям в нападении	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
27	Обучение действиям вратаря. Совершенствование игровых действий вратаря	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
28	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой»); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы в мини-футболе.	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
29	Обучение и совершенствование командным действиям в защите при контратаках	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
30	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении при игре 5x4	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
<b>ИТОГО: 60 часов</b>				
<b>5</b>	<b>БАДМИНТОН</b>			
1	Разбор правил парной игры. Представление о правильной хватке ракетки, положение кисти в бадминтоне.	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке в бадминтоне.	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение игровым стойкам, обучение короткой подачи в бадминтоне.	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение,

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

5	Обучение тактике игры в дартс	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль
6	Обучение технике броска в удвоения и утроения мишени	2	I-VIII	Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>				
1	Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным ударам в настольном теннисе	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) в настольном теннисе.	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике подач в настольном теннисе: короткие и длинные.	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Игры и соревновательные формы упражнений в настольном теннисе	2	I-VIII	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
6	<b>ПЛАВАНИЕ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.	2	I, VII	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Умение держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2	I, VII	Засекание времени
3	Обучение скольжению по воде: кроль на	2	I, VII	Показ, объяснение,

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

				визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение технике степ-аэробики в фитнесе	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение технике фитбол-аэробики	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч) и на снарядах (гимнастическая стенка)	2	I-VII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 16 часов</b>				
<b>8</b>	<b>ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</b>			
1	Обучение техники рывка в низкий сед.	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение технике подъема на грудь в полуприсед.	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Совершенствование техники подъема штанги на грудь.	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике приседания на груди со штангой.	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный

				контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Имитация рывка с вися без подседа.	2	I-VIII	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Совершенствование техники подъёма на грудь из вися выше колен.	2	I-VIII	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-VIII	Собеседование, семинар
2	Оздоровительные системы	2	I-VIII	Собеседование, семинар
3	Дыхательные системы оздоровления	2	I-VIII	Собеседование, семинар
4	Массаж и самомассаж	2	I-VIII	Собеседование, семинар
5	Двигательные системы	2	I-VIII	Собеседование, семинар
6	Нетрадиционные методы физического воспитания	2	I-VIII	Собеседование, семинар
7	Лечебная физическая культура	2	I-VIII	Собеседование, семинар
<b>ИТОГО: 14 часов</b>				
<b>10</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>			
1	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	I-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
2	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	I-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
3	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	I-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
4	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	I-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами

5	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	I-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
6	Сообщение сведений о характере будущей деятельности	2	I-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
7	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	I-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
<b>ИТОГО: 14 часов</b>				
11	<b>ТУРИЗМ</b>			
<b>ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ</b>				
12	<b>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>			
		-	I- VIII	Собеседование, тестовые задания.
<b>ВСЕГО: 328 часов</b>				

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям

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

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

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

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основными видами физической культуры для обучающихся специального учебного отделения являются: *циклические аэробные нагрузки* для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корригирующие комплексы упражнений;

*релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

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

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

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

Входной контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения 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 контрольных работ, тестовые задания
	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности

#### 4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся специального учебного отделения

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

Таблица 7

#### Уровень функциональной подготовленности обучающихся

<b>Оценка тестов общей функциональной и профессионально – прикладной подготовленности</b>	<b>Зачтено</b>	<b>Не зачтено</b>	
	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 физической культуре обучающихся

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

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

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

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

Таблица 8

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

<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 при поступлении в ВУЗ. Проведение обучающимися самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие положительные результаты за прошедший учебный период.

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

Таблица 9

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

№	Характеристика тестов	Девушки				Юноши					
		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. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся средствами физической культуры и спорта.

2. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
3. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
4. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.
5. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
6. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
7. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.
8. Особенности физической подготовки обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
9. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
10. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
11. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 10

### Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Инновационный метод в системе высшего образования (кейс-технология) [Текст] : практикум для обучающихся - 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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf">http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib755.2.pdf</a>
4	Основы классического массажа [Текст] : учебное пособие / - Уфа, . - 61, [1] с. : ил.	И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.	2020	50

5	Основы классического массажа [Электронный ресурс] : учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.	2020	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf">http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib756.2.pdf</a>
6	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.	Епифанов, В. А.	2014	Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html</a>
7	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /. - Электрон. текстовые дан. -М.: Издательство Юрайт	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427">www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427</a>

Таблица 12

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	<b>Основы гиревого двоеборья (Элективный курс)</b> [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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf</a>
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	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А.,	2017	<a href="http://library.bashgmu.ru/c">http://library.bashgmu.ru/c</a>

	прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.	Усманов Э. Г.		<a href="#">libdoc/elib670.pdf</a> .
5	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	Л. Р. Шафикова	2014	15
6	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие /; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	Л. Р. Шафикова	2014	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib572.pdf">http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib572.pdf</a>
7	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: - Уфа, 2009. - 89 с.	С.Н. Колпиков, З. Х. Мусин	2009	50
8	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009.	С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин.	2009	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib198.doc">http://library.bashgmu.ru/e-libdoc/elib198.doc</a>
9	Лекции по физической культуре в 3-х частях [Электронный ресурс]: часть 2 / А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко и др. - Электрон. текстовые дан. - Томск : Издательство СибГМУ, 2020.	А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко	2020	Режим доступа: <a href="https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/">https://www.books-up.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/</a>
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
11	База данных «Электронная учебная библиотека»			<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 12

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «прикладная физическая культура» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	Д 10 экз.	
1.4	Методические издания по прикладной физической культуре для преподавателей и студентов	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Демонстрационные печатные пособия	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
<b>2</b>	<b>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</b>		
2.1	Плакаты методические	Д 10 экз.	
2.2	Информационные стенды	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Экранно-звуковые пособия	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
<b>3</b>	<b>Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «прикладная физическая культура»</b>		
3.1		Д 15 экз.	

## 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 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

**РЕШИЛИ:** единогласно утвердить рабочие программы:

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта» для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

Председатель



Р.А. Гайнуллин

Секретарь



А.И. Валеева

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

**Выписка**

из протокола заседания ЦМК  
по социально-гуманитарным дисциплинам  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России  
№ 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 32.05.01 Медико-профилактическое дело очной формы обучения, разработанную ППС кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России в соответствии с ФГОС ВО.

**Рецензенты:**

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

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

**Постановили:** утвердить рабочую программу, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Рекомендована к использованию в учебном процессе.

Председатель д.п.н.,  
профессор

Секретарь



А.Ф. Амиров

Е.В. Нелюбина

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

ВЫПИСКА

из протокола №13 от «01» 07 2021 года

заседания учебно-методического совета по специальностям:

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

Повестка дня: об утверждении рабочей программы по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для обучающихся по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

Постановили: утвердить рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, для обучающихся по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

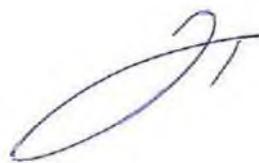
Председатель УМС по специальностям:

32.05.01 Медико-профилактическое дело,

30.05.01 Медицинская биохимия и

направление подготовки

34.03.01 Сестринское дело



Галимов Ш.Н.

Секретарь УМС



Агафонов А.И.

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

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

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

Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.</p>	10	Нет
<p>Требования к содержанию</p> <p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта в объеме 328 часов и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры физической культуры БГМУ.</li> </ul> <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических, методических, контрольных.</li> </ul>	10	Нет
<p>Требования к качеству информации</p> <p>3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий распределение студентов на учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения планируется проводить в начале учебного года с учетом пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов, после медицинского обследования численный состав групп 20-25 человек.</p>	9	Нет
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса элективных дисциплин: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.</p>	8	Нет

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

**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 32.05.01 Медико-профилактическое дело ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

**Рецензент:**

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

18 мая 2021 г



## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта, по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

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

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

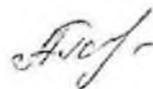
Требования, определяющие качества учебной программы	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
<p>Общие требования</p> <p>1. Содержание основной образовательной программы высшего образования соответствует ФГОС ВО, учебному плану по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.</p>	10	Нет
<p>2. Рабочая программа предусматривает занятия по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта в объеме 328 часов и осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные занятия (практические и учебно-тренировочные), отражают ее в учебных планах факультетов, включая учебное расписание, обеспечение их осуществляется преподавателями кафедры физической культуры БГМУ.</li> </ul> <p>Рабочая программа предусматривает проведение учебных занятий (уроков) в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических, методических, контрольных.</li> </ul>	10	Нет
<p>3. Рабочая программа предусматривает для проведения учебных практических занятий распределение студентов на учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения планируется проводить в начале учебного года с учетом пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов, после медицинского обследования численный состав групп 20-25 человек.</p>	9	Нет
<p>4. Рабочая программа планирует, какой уровень знаний и умений должен иметь каждый студент по завершению курса по элективным дисциплинам: Профессионально-прикладная физическая подготовка/ Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни</li> <li>- основы методики развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.</li> <li>- правила гигиенических требований занимающимся</li> </ul>	10	Нет

физической культурой и спортом - правила соревнований массовых видов спорта, сроки прохождения медицинского осмотра. Уметь: - соблюдать рациональный режим учебы, физической культуры и отдыха - осуществлять контроль за состоянием 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 четкие, 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 32.05.01 Медико-профилактическое дело очной формы обучения ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

**Рецензент:**

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



Гареева А.С.

18 мая 2021

Подпись Гареевой А.С. заверяю  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Начальник отдела кадров  
Башкирского института  
физической культуры  
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»  
Мухометова Т.С.

