Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.04.2022 12:03:48
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb0

Приложение 4
к основной образовательной программе высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия (уровень специалитета), 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Утверждено на заседании ученого совета
протокол № 5 от 26» марта 2021 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
_____ /И.П. Черная/
«17» января 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.42 Физическая культура и спорт

Специальность	**30.05.01 Медицинская биохимия**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки **Сфера профессиональной деятельности**	02 Здравоохранение в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ОПОП	**6 лет**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2021

При разработке рабочей программы дисциплины Физическая культура и спорт в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия
02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)

утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «12» августа 2020г. № 988

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «26» марта 2021г., Протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

от «15» апреля 2021г. Протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ Каерова Е.В.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена УМС по специальностям факультета Общественного здоровья

от «28» апреля 2021г. Протокол № 4

Председатель УМС _____ Скварник В.В.

Разработчики:

Зав. кафедрой _____ Каерова Е.В.

Доцент _____ Шестёра А.А.

Доцент _____ Степанова И.С.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Цель освоения дисциплины Физическая культура и спорт, состоит в формировании у обучающегося мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой толерантности, способности успешной социализации в обществе, способности использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта, в том числе с применением IT- технологий для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких. Так же для поддержания должного уровня физической подготовленности, способствующей дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

При этом ***задачами*** дисциплины Физическая культура и спорт являются:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, в том числе с использованием IT- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, в том числе с использованием IT- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием IT- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2.2. Место дисциплины Б1.О.42 Физическая культура и спорт 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний).

2.2.1. Дисциплина Б1.О.42 Физическая культура и спорт, является обязательной частью Блока 1 и реализуется в 9 и 11 семестрах на 5 и 6 курсах.

2.2.2. Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Физическая культура и спорт, школьный курс

Знания: основные понятия в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Навыки: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Биология, школьный курс

Знания: строения, функций органов и их систем у человека.

Умения: находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма человека.

Навыки: использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

Знания: понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.

Умения: идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.

Навыки: первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств

2.3. Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Индикаторы достижения установленных универсальных компетенций

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Индикаторы достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.УК-7_1- определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7_2- планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7_3- изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости

Индикаторы достижения установленных общепрофессиональных компетенций

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Индикаторы достижения общепрофессиональной компетенции
Педагогическая деятельность	ОПК-7.Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой	ИДК.ОПК-7_1- имеет представление о методологии организации и проведения учебных занятий, отличиях при реализации занятий по программам профессионального обучения и дополнительного профессионального образования ИДК.ОПК-7_2- самостоятельно проводит учебные занятия в соответствии с методическими материалами, предусмотренными при реализации программ профессионального обучения и дополнительного профессионального образования

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника

2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» **в структуре** основной образовательной программы высшего образования по 30.05.01 Медицинская биохимия

02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)

2.4.2. Задачи профессиональной деятельности выпускников

В рамках освоения ООП ВО выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- медицинский,
- организационно-управленческий.

2.4.3. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации дисциплины (модуля) компетенций:

- медицинский:
- выполнение клинических лабораторных исследований;
- оказание экстренной медицинской помощи.
организационно-управленческий:
- аналитическое обеспечение проведения клинических лабораторных исследований;
- организация проведения клинических лабораторных исследований;

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			№ 5	№ 11
			часов	часов
1		2	3	4
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		72	36	36
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ),		64	32	30
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			2
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	36	36
	ЗЕТ	2	1	1

3.2.1 Разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

№	№ компетенции	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	УК-7	Теоретический	Тема 1. Физическая культура и спорт России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ.
2.	ОПК -7	Теоретический	Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности, в том числе с использованием современных информационных и цифровых технологий.
3.	УК-7	Теоретический	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для повышения уровня физической подготовленности
4.	УК-7	Теоретический	Тема 4. Допинги и стимуляторы спорта. Использование IT-технологий для профилактических антидопинговых мероприятий.
5.	ОПК -7	Практический ***Основные физические***	Методы развития и контроля основных физических качеств (выносливость, гибкость,

		качества	быстрота, сила, ловкость), использование мобильных приложений
6.	ОПК-7	Практический ***Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры***	Современные оздоровительные технологии (оздоровительная ходьба и бег, фитнес, подвижные и спортивные игр, дыхательная гимнастика) с использованием искусственного интеллекта.
7.	ОПК -7	Практический ***Нетрадиционные оздоровительные технологии***	Восточные системы оздоровления человека. Древнерусские системы оздоровления
8.	ОПК-7	Практический ***Контроль и самоконтроль***	Оценка физического состояния. Оценка функционального состояния. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста. Искусственный интеллект для контроля и самоконтроля физической подготовленности
9.	УК-7	Практический ***Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)***	Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. Составление программы профессионально – прикладной физической культуры для врача-лечебника (врача-терапевта участкового) с помощью программы Fitbit Coach.

3.2.2. Разделы дисциплины «Физическая культура и спорт», виды учебной деятельности и формы контроля

№	**№ семестра**	**Наименование раздела дисциплины (модуля)**	**Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)**					**Формы текущего контроля успеваемости**
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**СРС**	**всего**	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	5	Теоретический раздел	4				4	Контрольные вопросы, тестирование, кейс
2	5	Практический раздел			32		32	Творческие задания
3	11	Теоретический раздел	4				4	Контрольные вопросы. тестирование, кейс
4	11	Практический раздел			32		32	Творческие задания
		ИТОГО:	8		64		72	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

№	Название тем лекций дисциплины	Часы
1	2	3
	5 семестр	
1.	Физическая культура и спорт России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ.	2
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности, в том числе с использованием современных информационных и цифровых технологий.	2
	Итого часов в семестре	**4**
	11 семестр	
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для повышения уровня физической подготовленности	2
4.	Допинги и стимуляторы в спорте. Использование IT-технологий для профилактических антидопинговых мероприятий.	2
	Итого часов в семестре	**4**

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

№	Название тем практических занятий дисциплины	Часы
1	2	3
	5 семестр	
1.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры*. Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега	2
2.	*Основные физические качества*. Выносливость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	2
3.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр	2
4.	*Основные физические качества*. Быстрота. Методы развития и контроля.	2
5.	*Контроль и самоконтроль*. Оценка физического состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подотовленности	2
6.	*Основные физические качества*. Ловкость. Методы развития и контроля	2
7.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики	2
8.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием фитнеса	6
9.	*Основные физические качества*. Гибкость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	2
10.	Восточные системы оздоровления человека	2
11.	*Основные физические качества*. Сила. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	2
12.	Древнерусские системы оздоровления	2

13.	*Контроль и самоконтроль*. Оценка функционального состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	2
14.	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	2
	Итого часов в семестре	**32**
11 семестр		
15.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием фитнеса	6
16.	*Контроль и самоконтроль*. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической	2
17.	*Основные физические качества*. Совершенствование гибкости	2
18.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики	2
19.	*Основные физические качества*. Совершенствование силы	2
20.	*Контроль и самоконтроль*. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	2
21.	*Основные физические качества*. Совершенствование выносливости	2
22.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры*. Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр	4
23.	*Основные физические качества*. Совершенствование быстроты, использование мобильных приложений подготовленности	2
24.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры*. Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега	2
25.	*Основные физические качества*. Совершенствование координационных способностей, использование мобильных приложений	2
26.	*Контроль и самоконтроль*. Оценка функционального состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	2
27.	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	2
	Итого часов в семестре	**32**

3.2.5. Лабораторный практикум

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 30.05.01 Медицинская биохимия 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), лабораторный практикум не предусмотрен.

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 30.05.01 Медицинская биохимия 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена.

3.3.3. Контрольные вопросы к зачету **(Приложение 1).**

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	5	ТК	Теоретический раздел	Тестирование	Приложение 2 (Тема 1-2)	4
2.	5	ТК	Практический раздел	Творческие задания	Приложение 3.	
3.	11	ТК	Теоретический раздел	Тестирование	Приложение 2 (Тема 3-4)	4
4.	11	ТК	Практический раздел	Творческие задания	Приложение 3.	
5.	11	ПА	Теоретический раздел	Контрольные вопросы	Приложение 1	4
6.	11	ПА	Практический раздел	Ситуационные задачи Кейс	Приложение 4 Приложение 5	

3.4.2.Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Тестовые задания (Приложение 2) Физическая подготовленность характеризуется a) высокими результатами в спортивной деятельности b) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов c) *уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта d) эффективностью и экономичность двигательных действий
	Творческие задания (Приложение 3) 1. Выполните учебно-контрольные нормативы, представленные в таблице 1 или таблице 2. Оцените свою физическую подготовленность по каждому упражнению в баллах. Составьте рекомендации по повышению своей физической подготовки. 2. Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.), составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты на выбор).

	Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания, выполнив пробы Генчи и Штанге в покое и после выполнения физических упражнений
для промежуточной аттестации (ПА)	Контрольные вопросы (Приложение 1)
	Ситуационные задачи (Приложение 4)
	Кейс (Приложение 5)

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

3.5.1. Основная литература

п/№	**Наименование, тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Выходные данные, электронный адрес**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Физическая культура: учебник для вузов (электронный ресурс)	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114	Неограничено
2	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова.	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477309	Неограничено
3	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	Г. Н. Германов	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703	Неограничено
4	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие (электронный ресурс)	В. Б. Рубанович	3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471347	Неограничено

3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, **тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Выходные данные, электронный адрес**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст: электронный //	Неограничено

			Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475804	
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476188	Неограничено
3	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс)	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770	Неограничено
5	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477118	Неограничено
6	Развитие цифровой экономики в России. (электронный ресурс)	Программа до 2035 года. [Электронный ресурс]	http://innclub.info/wpcontent/uploads/2017/05/strategy.pdf	Неограничено
7	Цифровые инструменты и сервисы в работе педагога.	С.В Панюкова	Учебно-методическое пособие. – М: Изд-во «Про-Пресс», 2020. – 33 с.	Неограничено
8	Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров	Под ред. М.А. Новоселова. - М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.	: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года /	Неограничено

3.5.3 Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru;
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУhttp://lib.vgmu.ru/catalog/
5. Медицинская литература http://www.medbook.net.ru/
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/
8. Американский колледж спортивной медицины (ACSM), ACSM's Health & Fitness Journal https://journals.lww.c om/acsm-healthfitness
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. http://lib.sportedu.ru /
10. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/

11. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
12. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. http://science.sportedu.ru

3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 56-001 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-013 1.Скамейка гимнастическая, 2 м –4 шт. 2.Скамья деревянная - 6 шт. 3.Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 4.Вышка судейская - 1 шт. 5.Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт. 6.Кольцо баскетбольное d-450 мм -4 шт. 7.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 8.Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 9.Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн. (180*105 см) - 2 шт 10.Набор воланчиков – 17 шт 11.Скакалка - 20 шт, 12.Ракетка для бадминтона – 40 шт. 13.Судейский столик - 5 шт. 14.Сетка для тенниса -1шт. 15.Набор для настольного тенниса Clory-20 шт. 16.Сетка б/б Д 5 мм комплект из 2-х штук-2 шт 17. Сетка для настольного тенниса с креплениями-6 шт. 18.Сетка м/ф-1 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-016 1.Ковер для самбо - 1 шт. 2.Стол для настольного тенниса - 3 шт. 3.Ограждение – 3 шт. 4.Магнитола «Samsung»-1шт. 5.Мячи для настольного тенниса набор(6шт.)-17шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-001 1.Беговая дорожка Housfit-1ш, 2.Велоэргометр-1шт, 3.Стойка для приседания -1шт 4.Тренажер “Topneo” athletic-1 шт, 5.Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1ш,	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)

6.Штанга - 4 шт, 7.Штанга для аэробики- 10шт., 8.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 9.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт. 10.Балансировочная доска Aerofit-20 шт., 11.Степ платформа Aerofit-20 шт 12.Стойка для гантелий-1шт., 13.Стойка для гимнастических палок-1 шт., 14.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт., 15.Гантели обрезиненные вес 2кг- 10 шт., 16.Гантели обрезиненные вес 1кг- 10 шт., 17.Гантели обрезиненные вес 3кг- 10 шт. 18.Зеркала - 5 шт. 19.Стенка гимнастическая, 3,2*1 ,0- 3шт. 20.Велотренажер DH-8953-3шт 21.Балансировочный диск REEBOK-6шт. 22.Гантели-97шт. 23.Гимнастический коврик универсальный – 40шт. 24.Гриф штанги-6шт. 25.Кольцо для пилатес,TORRES-9шт. 26.Мяч для пилатес 2кг.-5шт. 27.Мяч для пилатес 3кг REEBOK-4шт. 28. Набор ленточных эспандеров, REEBOK-5 шт 29. Полка навесная- 1 шт 30. Упор для отжимания-1 шт	
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-002 3.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт. 4.Гимнастическая палка вес 4 кг - 10 шт. 5.Гимнастическая палка вес 5 кг - 5 шт. 6.Медицинский мяч 1 кг – 10 шт. 7.Медицинский мяч 2 кг – 7 шт. 8.Медицинский мяч 3 кг – 7 шт. 9.Гимнастический мяч – 25 шт. 10.Зеркала - 4 шт. 11.Обруч стальной утяжеленный 90см 1050г - 20 шт. 12.Стол письменный - 2 шт. 13.Мини-штанга-3шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-002)
Специальное помещения для занятий шахматами № 31-013 1.Стол письменный - 2 шт. 2.Часы шахматные.-1 шт 3. Шахматы с доской – 3 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка)	690002 Приморский край,

№ 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м –2 шт.	г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 2)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-001 1.Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт. 2.Динамометр становый ДС-500 – 1 шт. 3.Динамометр ДК-100 – 1 шт. 4.Весы медицинские ВЭМ-150 – 1 шт. 5.Подставка – 4 шт. 6.Шкафы для приборов – 5 шт. 7.Видеокамера-1шт. 8.Динамометр кистовой ДК100-3шт 9.Мяч баскетбольный-30шт 10.Мяч волейбольный -24шт. 11.Мяч футбольный -5шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-013 1.Флаг – 15 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Кабинет для самостоятельной работы студентов № 41-007 1.Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест. 2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт. 3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.	690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163, (41-007)

3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине, информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYY FineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

12. Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout
13. Nike Training Club
14. Map My Fitness
15. You Tube
16. Zoom

3.8. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при реализации дисциплины *«Физическая культура и спорт» 45%* интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

Примеры интерактивных форм и других инновационных образовательных технологий: Творческие задания (разработка комплексов упражнений для развития физических качеств, с учетом профессиональной деятельности) с использованием мобильного приложения (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.)

3.9. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

п/№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин			
		9 семестр		7 семестр	
		Практический раздел	Теоретический раздел	Практический раздел	Теоретический раздел
1	Общественное здоровье и здравоохранение	+	+		
2.	Социально-гигиенический мониторинг и оценка риска для здоровья населения			+	+

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в соответствии с учебным планом в виде аудиторных занятий (72 час.), включающих лекционный курс и практические занятия (72 час.). Основное учебное время выделяется на практическую работу по закреплению двигательных умений и навыков совершенствованию физических качеств, приобретению навыков использования традиционных и нетрадиционных методик, в том числе с использованием IT- технологий: цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для поддержания должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ориентирована на развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих. В процессе обучения студенты овладевают технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, в том числе IT-технологиями: использования цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей для поддержания должного уровня физической подготовленности.

Практические занятия проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений с использованием кейс – технологий, обучающих и развивающих видео материалов, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием IT- технологий. В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения

занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий, самооценка здоровья, ведение дневника и др.). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 45% от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов не предусмотрена.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей по всем разделам дисциплины в электронной базе кафедры.

Во время изучения учебной дисциплины студенты под руководством преподавателя изучают: влияние двигательной активности на организм человека, средства и методы физической культуры, так же выполняют разнообразные физические упражнения, составляют комплексы общеразвивающих упражнений, решают ситуационные задачи, заполняют обучающие таблицы, оформляют дневник самоконтроля.

Обучение в группе формирует навыки командной деятельности и коммуникабельность.

Освоение дисциплины способствует развитию у обучающихся коммуникативных навыков на разных уровнях для решения задач, соответствующих типу профессиональной деятельности, направленных на объект профессиональной деятельности на основе формирования соответствующих компетенций. Обеспечивает выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций профессионального 02.018 «Врач-биохимик».

Текущий контроль освоения дисциплины определяется при активном и/или интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя во время контактной работы, при демонстрации практических навыков и умений, творческих заданий, тестировании, решении ситуационных задач, кейсов, предусмотренных формируемыми компетенциями реализуемой дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной учебным планом с использованием тестового контроля, тематических кейсов, контрольных вопросов при собеседовании, демонстрации практических умений и навыков.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.1.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.1.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

Приложение 1

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине Физическая культура и спорт

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т		**Тема 1**.Физическая культура и спорт России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ. 1. Охарактеризуйте систему физического воспитания в Российской Федерации. 2. Перечислите основные средства и методы физического воспитания. 3. Дайте характеристику основным физическим качествам: сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота. 4. Перечислите основные компоненты физической культуры: ценностные и деятельностные. 5. Дайте определение понятию «физическое совершенствование». Назовите основные критерии физического совершенствования. 6. Перечислите цифровые технологии в области физической культуры и спорта. 7. Назовите основные направления цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ. 8. Назовите функции физической культуры. Какова роль спортивных студенческих клубов? 9. Назовите основные проекты АССК (Ассоциация спортивных студенческих клубов) России. Является ли ФГБОУ ВО ТГМУ РФ членом АССК РФ? 10. Какое значение имеет цифровизация для дальнейшего развития физической культуры и спорта? **Тема 2**.Средства физической культуры в регулировании работоспособности, в том числе с использованием современных информационных и

		цифровых технологий. 1. Оцените динамику учебного процесса и распределения нагрузок во время экзаменационной сессии? 2. Дайте характеристику понятиям: «утомление», «работоспособность», «восстановление». 3. Дайте характеристику объективным и субъективным факторам обучения и охарактеризуйте реакцию организма студентов на них. 4. Какие изменения происходят в состоянии организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. 5. Физиологическая сущность восстановительных процессов. 6. Дайте определение понятию «работоспособность». 7. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. 8. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. 9. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. 10. Дайте характеристику «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов. **Тема 3**.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для повышения уровня физической подготовленности. 1. Назовите цели и задачи профессионально-прикладной физической культуры для врача-лечебника (врача-терапевта участкового). 2. Какая теория положена в основу прикладной физической культуры (ПФК)? 3. Охарактеризуйте основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую культуру. 4. Перечислите вредные производственные факторы в работе врача-лечебника (врача-терапевта участкового). Дайте характеристику каждому фактору. 5. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от профессиональной деятельности. 6. Какие формы ПФК необходимо использовать в рабочее время, в свободное время. Дайте характеристику. 7. Какие виды профессионально-прикладной гимнастики Вы бы предложили работникам, у которых однообразные виды труда и малая двигательная активность? 8. Какие упражнения необходимо включить в

		комплекс упражнений, чья профессиональная деятельность предполагает умеренную двигательную активность, сочетающую физические и умственные нагрузки? 9. Приведите примеры прикладного использования физической культуры. 10. Дополнительные средства повышения работоспособности. **Тема 4.** Допинги и стимуляторы в спорте. Использование IT-технологий для профилактических антидопинговых мероприятий. 1. Дайте определение понятию «допинг», согласно Медицинской комиссии МОК. 2. С чем связано ужесточение допинг-контроля спортсменов, участников международных соревнований и Олимпийских игр? 3. Кто определяет список запрещенных препаратов? 4. Что такое анаболические стероиды? 5. Каково действие тестостерона? 6. Назовите основные эффекты применения анаболических стероидов. 7. Каковы последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена? 8. Дайте определение понятию «фитоадаптогены». 9. Классификация адаптогенов. 10. Какие адаптогены нашли широкое применение в спорте?

Шкала оценивания
«Отлично» - более 80% правильных ответов
«Хорошо» - 70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

Приложение 2

Тестовые задания по дисциплине

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**
Т		1. *Физическая подготовленность характеризуется* a) высокими результатами в спортивной деятельности b) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов c) *уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта d) эффективностью и экономичность двигательных действий 2. *Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:* a) подвижностью в суставах b) специальной гибкостью c) *активной гибкостью d) динамической гибкостью 3. *Адаптация — это* a) *процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды b) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса c) процесс восстановления d) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки 4. *Что чаще всего приводит к нарушениям осанки* a) высокий рост b) уменьшение межпозвоночных дисков c) *слабая мускулатура d) нарушение естественных изгибов позвоночника

		5. *Физическое развитие — это* a) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность b) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений c) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом d) *процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 2 УРОВНЯ (НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ)**
Т		*8.Что из перечисленного, не является видом утомления* *a)* острое; b) хроническое; c) локальное; d) общее; e) *единичное; f) *некомпенсированное. 9. *Что из перечисленного не является фазой утомления* a) компенсированные; b) некомпенсированные; c) *возвратные; d) *невозвратные. *10.При выборе средств и методов ПФК важно учитывать:* a) *условия труда (рабочая поза, разнообразие движений, загруженность отдельных функциональных систем); b) устойчивость к неблагоприятным факторам труда; c) уровень работоспособности и разносторонность двигательного опыта; d) *динамику, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года. *11.При построении комплексов производственной гимнастики необходимо учитывать:* a) *рабочую позу, положение туловища; b) *рабочие движения; c) уровнем работоспособности; d) эффективность и экономичность двигательных действий.

Шкала оценивания
«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

Приложение 3

Творческие задания по дисциплине Физическая культура и спорт

Творческое задание №1

Используя мобильное приложение (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.), составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие физических качеств:

a) силы;
b) выносливости;
c) быстроты;
d) координационных способностей;
e) гибкости.

Оцените свое функциональное состояние, выполнив Ортостатическую и Клиностатическую пробы до и после выполнения упражнений, дайте характеристику полученным показателям.

Творческое задание №2

Используя мобильное приложение (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.), составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты на выбор).

Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания, выполнив пробы Генчи и Штанге в покое и после выполнения физических упражнений.

Творческое задание №3

Сила нервных процессов отражает общую работоспособность человека: человек с сильной нервной системой способен выдерживать более интенсивную и длительную нагрузку, чем человек со слабой нервной системой. Используя интернет-ресурсы (например: https://frity.ru/tap-test/) оцените при помощи **теппинг-теста** силу нервных процессов путем измерения динамики темпа движений кисти. Представьте отчет.

Творческое задание № 4

Выберите оздоровительную технологию, базирующуюся на средствах и методах физической культуры (ходьбы, бега, фитнеса, дыхательной гимнастики, подвижных и спортивных игр и пр.). Используя мобильное приложение (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.), различные интернет-ресурсы, социальные сети (you toub), составьте комплекс специальных упражнений на 45 мин. с учетом его профессиональной деятельности.

Творческое задание № 5

Используя мобильное приложение (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.), составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).

Творческое задание № 6

Используя весы TANITA провести биоимпендансный анализ тела.

Процент жира в организме и масса тела	Висцеральный жир	Мышечная масса, кг	Содержание воды, %	Костная масса, кг	Физический рейтинг	Базальный (основной) уровень обмена веществ (BMR)	Метаболический возраст

Сегментарная масса мышц (кг)

Живот	**Правая рука**	**Левая рука**	**Правая нога**	**Левая нога**

Сегментарный процент жировых отложений (%)

Живот	**Правая рука**	**Левая рука**	**Правая нога**	**Левая нога**

Творческое задание № 7

Проведите анализ показателей самоконтроля

a) Заполните Дневник самоконтроля.
b) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
c) Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Пн.	Вт.	Среда	Четверг	Пятн	Субб.	Вскр.
Содержание и время (физической)двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. Утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Творческое задание № 8

Выполните учебно-контрольные нормативы, представленные в таблице 1 или таблице 2. Оцените свою физическую подготовленность по каждому упражнению в баллах. Составьте рекомендации по повышению своей физической подготовки.

Таблица 1

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***основной*** группы

Юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
2.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
5.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

Девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
2.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
5.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Таблица 2

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***подготовительной*** группы

Юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00
2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

Девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0

3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10

Приложение 4

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 1.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Вы только что прочитали лекцию о пользе двигательной активности. Один из присутствующих заявляет, что он был знаком с двумя мужчинами, которые умерли во время занятий физическими упражнениями в течение последних 5 лет. Кроме того, он сталкивался с подобными сообщениями в газетах. По его мнению, лучше вести спокойную жизнь, а не заниматься двигательной активностью, подвергая себя подобному риску.
В	1	Вопрос к задаче: 1. При каком образе жизни выше риск ухудшения состояния сердечно сосудистой системы, сидячий образ жизни или активный образ жизни?
В	2	Вопрос к задаче: 2. При каком правиле риск во время занятий может быть минимизирован?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 1.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории

		Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Вы только что прочитали лекцию о пользе двигательной активности. Один из присутствующих заявляет, что он был знаком с двумя мужчинами, которые умерли во время занятий физическими упражнениями в течение последних 5 лет. Кроме того, он сталкивался с подобными сообщениями в газетах. По его мнению, лучше вести спокойную жизнь, а не заниматься двигательной активностью, подвергая себя подобному риску.
В	1	Вопрос к задаче: 1. При каком образе жизни выше риск ухудшения состояния сердечно сосудистой системы, сидячий образ жизни или активный образ жизни?
Э		Правильный ответ**:** Вы должны согласиться с тем, что существует риск смерти во время физической нагрузки равный 7 случаям на 100 000 занимающихся. Однако множество людей умирают во время сна или после приема пищи. Кроме того, риск ухудшения состояния сердечно-сосудистой системы как следствие сидячего (малоподвижного) образа жизни намного выше, чем риск приобрести проблемы со здоровьем вследствие активного образа жизни. И наконец, риск во время занятий может быть минимизирован, если нагрузка повышается постепенно от низкого уровня до высокого.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. При каком правиле риск во время занятий может быть минимизирован?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: риск во время занятий может быть минимизирован, если нагрузка повышается постепенно от низкого уровня до высокого, с учетом индивидуальных параметров здоровья и физической подготовленности.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и

		последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Каерова Елена Владиславовна- зав. кафедрой, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 2.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Результаты обследования спортсменов-тяжелоатлетов показали, что у 38% выявляется уплощение свода стопы. Объясните, почему это произошло.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Укажите сроки окостенения предплюсны и плюсны.
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие рекомендации Вы дадите спортсмену по предупреждению этой патологии?
В	3	Вопрос к задаче: 3. Какие мышцы необходимо тренировать?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 2.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории

		Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Результаты обследования спортсменов-тяжелоатлетов показали, что у 38% выявляется уплощение свода стопы. Объясните, почему это произошло.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Укажите сроки окостенения предплюсны и плюсны.
Э		Правильный ответ**:** плоскостопие – общий термин для обозначения нарушения биомеханики стопы и всей нижней конечности в целом, в результате деформации ее сводов. Причины плоскостопия: травматизация стоп, длительное статическое напряжение ног, слабость мышц стопы и др. Чаще всего это случается из-за повышенных нагрузок на стопу, например, при занятия тяжелой атлетикой.
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие рекомендации Вы дадите спортсмену по предупреждению этой патологии?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: необходимо укреплять заднюю большеберцовую мышцу, которая удерживает ладьевидную и клиновидные кости в определенном положении. Эта мышца играет большую роль в процессе стабилизации костей стопы. Все начинается с ее слабости, работа мышц стопы выключается, теряет свой тонус. При ее слабости укорачивается подошвенный апоневроз, возникает нестабильность малоберцовой кости. А если малоберцовая кость нестабильна, то это провоцирует дестабилизацию коленных суставов, что в дальнейшем может привести к их артрозу. Также возникает нестабильность в голеностопных суставах. Изменяется положение таранной кости, она чуть смещается вперед, происходит ограничение движения (в первую очередь разгибания стопы), что способствует укорочению шага во время ходьбы и бега. Правильно подобранные стельки с учетом биомеханики скелетно-мышечного аппарата спортсменов значительно снизят «силу удара» во время чрезмерных спортивных нагрузок.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	3	Вопрос к задаче:3. Какие мышцы необходимо тренировать?

Э		Правильный ответ на вопрос: необходимо тренировать заднюю большеберцовую мышцу. При тренировке задней большеберцовой мышцы нужно использовать изолированное движение внутрь стопы.
Р2	отлично	Дан полный ответ на вопрос
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: не точно указан один из пунктов (п.); для оценки «удовлетворительно»: не указан один пункт
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа на вопрос
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Шестёра Альбина Александровна - доцент кафедры физической культуры и спорта

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 3.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудница поликлиники 52 года с заболеванием органов зрения (миопия средней степени) желает заниматься физической культурой и спортом, но обеспокоена, что занятия могу привести к ухудшению его здоровья.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды гимнастики для глаз вы знаете?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Перечислите физические упражнения, разрешенные для выполнения?
В	3	Вопрос к задаче: 3. Какие имеются противопоказания?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 3.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**

С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудница биохимической лаборатории 63 года с заболеванием органов зрения (миопия средней степени) желает заниматься физической культурой и спортом, но обеспокоена, что занятия могу привести к ухудшению его здоровья.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды гимнастики для глаз вы знаете?
Э		Правильный ответ**:** Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективно влияет на состояние органа зрения, в случае её регулярного проведения: с использованием художественного слова, с предметами, без атрибутов, с использованием специальных полей, с использованием ИКТ, гимнастика Бейтса
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа
В	2	Вопрос к задаче: 2. Перечислите физические упражнения, разрешенные для выполнения?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: при малой и средней степенях миопии разрешены следующие виды активности: настольный теннис; бег трусцой; прогулки на велосипеде; катание на лыжах и коньках; спортивная ходьба; не интенсивное плавание. Также разрешены такие виды подвижных игр, как волейбол, бадминтон, теннис и лапта. Во время подобных игр глаза находятся в постоянном движении, следя за мячом, и это оказывает положительный эффект на глазные мышцы
Р2	отлично	Дан полный ответ на вопрос
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: не точно указан один из пунктов; для оценки «удовлетворительно»: не указан один пункт
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа на вопрос
В	3	Вопрос к задаче:3 Какие имеются противопоказания?
Э		Правильный ответ на вопрос: при миопии средней и тяжелой степени противопоказаны занятия такими видами спортивной деятельности как

		бокс, борьба, большой теннис, футбол, горнолыжный спорт, велоспорт, конный спорт
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Шестёра Альбина Александровна - доцент кафедры физической культуры и спорта

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 4.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Выносливость — это способность человека длительное время выполнять физические упражнения или заниматься любой другой интенсивной двигательной активностью без перерыва на отдых. Степень выносливости зависит от того, насколько развиты красные мышечные волокна, а также дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Высокая степень выносливости необходима не только при занятиях фитнесом, но и в повседневной жизни, поскольку этот параметр значительно улучшает ее качество: человек становится более работоспособным, многое успевает и, соответственно, добивается больших успехов в разных сферах деятельности..

В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды занятий Вы порекомендуете для тренировки выносливости?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие виды современных фитнес технологий Вы порекомендуете для развития выносливости?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 4.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Выносливость — это способность человека длительное время выполнять физические упражнения или заниматься любой другой интенсивной двигательной активностью без перерыва на отдых. Степень выносливости зависит от того, насколько развиты красные мышечные волокна, а также дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Высокая степень выносливости необходима не только при занятиях фитнесом, но и в повседневной жизни, поскольку этот параметр значительно улучшает ее качество: человек становится более работоспособным, многое успевает и, соответственно, добивается больших успехов в разных сферах деятельности.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды занятий Вы порекомендуете для тренировки выносливости?
Э		Правильный ответ: Общую выносливость можно разделить на мышечную и сердечно-сосудистую. Сердечно-сосудистая отвечает на сколько наше сердце и кровеносная система готовы к длительным нагрузкам. К данному типу выносливости можно отнести все кардиотренировки: бег, ходьба, плаванье, велосипед и т. д. От мышечной зависит то сколько раз смогут сократиться мышцы. Для её тренировки подойдут любые силовые упражнения, в зависимости от того, какую группу мышц вы хотите развить. Это могут быть: отжимания, подтягивания, приседания и т. д.
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа

В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие виды современных фитнес технологий Вы порекомендуете для развития выносливости?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: сегодня предлагается огромное количество фитнес-технологий, в т.ч. и для развития выносливости для тренировки выносливости сердечно-сосудистой системы – различные виды аэробики: танцевальная, степ-аэробика, скипинг, бег, скандинавская ходьба, езда на велосипеде и др.; для тренировки силовой выносливости важно выбрать правильный режим тренировок- занятия в тренажерном зале, шейпинг, кросс фит и др.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Степанова Ирина Сергеевна - доцент кафедры физической культуры и спорта

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 5.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудники поликлиники имеют намерение улучшить свою физическую форму. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю. не имеет, по всей видимости отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. М.Б. также практически здорова, она бегает трусцой, делает гимнастику

		под музыку 2-4 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Ее только что включили в команду по волейболу, и она хочет повысить свой уровень физической подготовки.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 5.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-7	Способен планировать, организовывать и проводить учебные занятия в сфере профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, используя знания и методологию в соответствии с профессиональной подготовкой
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории Трудовая функция Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудники поликлиники имеют намерение улучшить свою физическую форму. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю. не имеет, по всей видимости отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. М.Б. также практически здорова, она бегает трусцой, делает гимнастику под музыку 2-4 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Ее только что включили в команду по волейболу, и она хочет повысить свой уровень физической подготовки.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?
Э		Правильный ответ: для П.Ю. в настоящее время актуальными и наиболее важными являются цели общеоздоровительного характера. Для М.Б. иные цели, она достаточно подготовлена, для нее сейчас актуальны цели, связанные с развитием специальных двигательных качеств.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций

Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: П.Ю. только после завершения этапа умеренных нагрузок сможет перейти к узко-специализированным (узко-целевым) фитнес-занятиям. М.Б. необходимо проанализировать умения и навыки для занятий волейболом и выбрать тренировочную программу, направленную на развитие определенных качеств.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Каерова Елена Владиславовна- зав. кафедрой, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Приложение 5

Кейс 1.

Выносливость — это способность человека длительное время выполнять физические упражнения или заниматься любой другой интенсивной двигательной активностью без перерыва на отдых. Степень выносливости зависит от того, насколько развиты красные мышечные волокна, а также дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Высокая степень выносливости необходима не только при занятиях фитнесом, но и в повседневной жизни, поскольку этот параметр значительно улучшает ее качество: человек становится более работоспособным, многое успевает и, соответственно, добивается больших успехов в разных сферах деятельности.

Ситуационная задача

Студент медицинского вуза 19 лет хочет повысить свою выносливость и подготовиться к бегу на дистанцию 10 000 метров.

Вопросы:

1.Укажите сенситивные периоды развития выносливости.
(Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и свыше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.)
2. Тренировка с какой интенсивностью является наиболее эффективной для повышения выносливости. Как определить интенсивность.
3. Какие средства вы порекомендуете для повышения выносливости?
4. Какой метод развития выносливости вы ему посоветуете?
5. Сколько времени студенту понадобится для подготовки к дистанции 10 000 метров.
http://frs24.ru/st/kalkulator-tempa-i-skorosti-bega/
https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-10-km-normativy-i-vremya
https://www.nike.com/ru/running/plan-trenirovok-na-10-km
Тест
1. Выносливость это:
1) интенсивность и выдержка;
2) *способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению
3) повышение жизненного тонуса;
4) способность поднимать тяжёлые предметы максимальное количество раз.

2. 2.Выносливость зависит:
1) от внутримышечных источников энергии;
2) от техники владения двигательным действием:
3) уровня развития двигательных способностей:
4) * все выше перечисленные.

3. Выносливость бывает:
1) личная;
2) *общая и специальная;
3) специфическая;
4) индивидуальная.

4. До и после тренировок, направленных на развитие выносливости, не регистрируются срочные изменения:
1) функционального состояния центральной нервной системы;
2) *массы тела;

3) функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
4) функционального состояния системы внешнего дыхания.

5. Перечислите методы, позволяющие развивать выносливость:
1) равномерного упражнения;
2) повторного упражнения;
3) непрерывного упражнения;
4) * все перечисленные методы.

Кейс 2.

Сотрудники медицинского учреждения имеют намерение улучшить свою физическую подготовленность. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю. , ему 48 лет, не имеет, отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. Практически здоров, жалоб нет, не курит, АД 140/86 мм.рт.ст
Сотрудница М.Б., ей 36 лет, также практически здорова, она бегает трусцой, делает гимнастику под музыку 2-4 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Ее только что включили в команду по волейболу, и она хочет повысить свой уровень физической подготовки.

Вопросы и задания к кейсу:

1. К какой группе здоровья и возрастной категории относятся сотрудники – П.Ю. и М.Б.?
2. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?
3. Какой уровень физической активности Вы им порекомендуете?
4. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?
Ознакомьтесь с методическими рекомендациями и https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-rekomendatsii-obespechenie-fizicheskoy-aktivnosti-grazhdan-imeyuschih-ogranicheniya-v-sostoyanii-zdorovya/viewer
5. Используя мобильные приложения, составьте программу физической подготовки для сотрудника П.Ю. (на неделю, месяц).
6. Посмотрите фрагмент игры в волейбол https://www.youtube.com/watch?v=v7_zHOl1aE4
7. Какие качества необходимы для игры в волейбол?
8. Используя мобильные приложения составьте программу повышения физической подготовленности для сотрудника М.Б. (на неделю, месяц).