Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.09.2023 10:18:52
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb84ee387a2985d2657b784ee019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор

_____ /Транковская Л.В./
«16» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика

Специальность	**32.05.01 Медико-профилактическое дело**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки **Сфера профессиональной деятельности**	02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**6 лет**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2023

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика в основу положены:

1) ФГОС ВО специалитет по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «15» июня 2017г. № 552

2) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело 01 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «02» мая 2023г., Протокол № 9.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика разработана авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каерова Е.В.

Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук	Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Старший преподаватель		Селецкая Т.Г.
Преподаватель		Бартош А.А.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика, является формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования средств легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности, 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 Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения.

2. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях и рационального использования их в самостоятельной двигательной деятельности, в том числе с использованием IT- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

3. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту, в том числе с использованием IT-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

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. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.06.01 Легкая атлетика относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело в сфере профессиональной деятельности 01 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), и изучается в 1-6 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций Дисциплина обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Универсальные 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

3.2. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации компетенций:

Тип задач профессиональной деятельности

1. *Профилактический;*
2. *Диагностический;*
3. *Организационно-управленческий;*
4. *Научно-исследовательский.*

Виды задач профессиональной деятельности:

– *Деятельность по обеспечению безопасности среды обитания для здоровья человека;*

– *Деятельность по проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий;*

– *Деятельность по проведению гигиенических, эпидемиологических, клинических и лабораторных исследований с целью планирования профилактических и лечебных мероприятий;*

– *Деятельность по осуществлению федерального государственного контроля (надзора) и предоставлению государственных услуг;*

– *Проведение научных исследований в области обеспечения безопасности среды обитания для здоровья человека, и проведения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий*

3.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика выражаются в знаниях, умениях, навыках и (или) опыте деятельности, характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика соотнесены с индикаторами достижения компетенций.

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**					
		№ 1	**№ 2**	**№ 3**	**№ 4**	**№ 5**	**№ 6**
		часов	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**
1	2	3	4	5	6	7	8

Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),		216	36	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа студента (СРС) в том числе:		112	18	18	18	18	18	22
Подготовка к занятиям (ПЗ)		24	4	4	4	4	4	4
Подготовка к текущему контролю (ПТК))		50	8	8	8	8	8	10
Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)		38	6	6	6	6	6	8
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-	-	З-	-	З	-	З
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	54	54	54	54	54	58
	ЗЕТ		-	-	-	-	-	-

3.2.1 Разделы дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

№	№ компетенции	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	УК 7, ПК 8	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	УК 7, ПК 8	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	Техника бега с высокого и низкого старта. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние и длинные дистанции. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Развитие двигательных способностей.

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины (не предусмотрены)

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика

п/№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
1 семестр		
1.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы техники ходьбы и бега. Периоды и фазы двигательных циклов ходьбы и бега, их	2

	задачи. Внешние и внутренние силы при ходьбе и беге. СФП. ОФП.	
2.	Легкая атлетика: Обучение технике бега с высокого и низкого старта. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту (виражу). Методические рекомендации по устранению ошибок в технике бега на короткие дистанции. СФП: специальные беговые упражнения. ОФП - упражнения на воспитание локальной мышечной выносливости. Подвижные игры для развития силы и быстроты («Пятнашки», «Какая команда прыгнет дальше», «Остаться в круге»). Эстафеты («Эстафета в приседе», «Эстафета скачками на одной ноге», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»).	6
3.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
4.	Легкая атлетика: Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверни сь»). ОФП.	2
5.	Легкая атлетика: Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	4
6.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из исходного положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
7.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Обучение специальным прыжковым упражнениям. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	2
8.	Легкая атлетика: Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Спортивные игры в упрощенной форме и их элементы («Бей и беги», «Мяч вратарю»). ОФП.	4
9.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка.	2
10.	Легкая атлетика: Развитие общей (аэробной) выносливости. Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.	4
11.	Легкая атлетика: Развитие скорости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверни сь»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.	4
12.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	2семестр	
13.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Техника спортивной ходьбы. Эстафеты («Эстафета в приседе», «Эстафета скачками на одной ноге», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). ОФП.	4
14.	Легкая атлетика: Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	4
15.	Легкая атлетика: закрепление техники бега на различные спринтерские дистанции	2

16.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег 3х10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
17.	Легкая атлетика: Развитие общей (аэробной) выносливости. Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.	4
18.	Легкая атлетика: Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	4
19.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.	4
20.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП:*** сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
21.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка.	4
22.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта в беге на средние и длинные дистанции Стартовый разгон. Бег по дистанции Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.	4
23.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	3 семестр	
24.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	2
25.	Легкая атлетика: Техника высокого старта и стартовому ускорению по прямой и по повороту. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Методические рекомендации по устранению ошибок в технике бега на средние и длинные дистанции	6
26.	Легкая атлетика: закрепление техники бега на различные спринтерские дистанции Техника и методика эстафетного бега	2
27.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег х10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
28.	Легкая атлетика: совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Фазы разбега, отталкивания, полёта и приземления. Техника отталкивания. Методические рекомендации по устранению ошибок в технике в различных фазах прыжка. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.	6
29.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
30.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на различные спринтерские дистанции. Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений	8
31.	Легкая атлетика: Эстафетный бег: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе. Обучение технике передачи эстафетной	6

	палочки в медленном беге. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Обучение технике эстафетного бега в целом. Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению. Особенности техники бега по виражу на стадионе и в манеже Технология судейства соревнований по легкой атлетике в эстафетном беге.	
32.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	4 семестр	
33.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	6
34.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег (сек), бег 60 м (сек).	2
35.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега из высокого старта, стартового ускорения по прямой и по повороту. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4
36.	Легкая атлетика: Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом. Эстафеты («Эстафета в приседе», «Эстафета скачками на одной ноге», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»).	2
37.	Легкая атлетика: совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Фазы разбега, отталкивания, полѐта и приземления. Техника отталкивания	4
38.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
39.	Легкая атлетика: Техника спортивной ходьбы. Цикл спортивной ходьбы. Периоды, фазы, моменты спортивной ходьбы. Движение таза при ходьбе: ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси; ходьба по линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси; в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук; то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину. Движение рук, ног и таза при ходьбе. Имитация движений рук на месте; ходьба с руками за спиной; ходьба с прямыми руками; спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног. спортивная ходьба с различной скоростью - медленной, средней, быстрой; спортивная ходьба на виражах, по наклонной дорожке, по прямой линии, по шоссе.	8
40.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на различные дистанции. Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	4
41.	Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений. ОФП: силовые упражнения на гимнастических матах. Эстафеты с использование набивного мяча.	2
42.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	5 семестр	

43.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости	8
44.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости. ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол.	8
45.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег 3х10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
46.	Легкая атлетика: Кроссовый бег. Техника бега по пересеченной местности, безопасность. Техника бега под гору и в гору. Обучение технике бега по мягкому, сыпучему, вязкому грунту. Обучение технике бега по мягкому, сыпучему, вязкому грунту. Технические особенности бега по равнине, в гору, с горы. СФП. ОФП.	8
47.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
48.	Легкая атлетика: Совершенствование выполнения прыжков способами: «согнув ноги», техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники движений в прыжках в длину. Оценка и анализ выполненных движений. СФП. Подвижные игры. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	6
49.	Легкая атлетика: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2
50.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	6 семестр	
51.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	6
52.	Легкая атлетика: Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению по прямой и по повороту. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом.	4
53.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег 3х10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
54.	Легкая атлетика: Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости.	2
55.	Легкая атлетика: совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Фазы разбега, отталкивания, полёта и приземления. Техника отталкивания.	4
56.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
57.	Легкая атлетика: Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые	4

	упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	
58.	Легкая атлетика: Совершенствование выполнения прыжков способами: «согнув ноги», техника прыжка в длину с места. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»). ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом.	4
59.	Легкая атлетика: Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол.	4
60.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
1семестр			
1	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека	Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям	18
		Итого часов в семестре	18
2 семестр			
2	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
3 семестр			
3	1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки 2. Дыхательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
4 семестр			
4	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Оздоровительные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
5 семестр			
5	1. Оценка физического развития человека	Дневник самоконтроля, заполнение таблиц,	18

	2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	
		Итого часов в семестре	**18**
6 семестр			
	1. Оценка физического развития человека (1-6 семестр) 2. Оценка функционального состояния человека (1-6 семестр)	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка к итоговому тестированию	22
		Итого часов в семестре	**22**
		Итого	**112**

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика

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.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.	2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — С. 9 — 71 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71	Неогр.д.
2.	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	Неограниченно

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475804	Неограниченно

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	Неограниченно
3.	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	Неограниченно
4.	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	Неограниченно
5.	Развитие цифровой экономики в России. (электронный ресурс)	Программа до 2035 года. [Электронный ресурс]	http://innclub.info/wpcontent/uploads/2017/05/strategy.pdf	Неограниченно
6.	Цифровые инструменты и сервисы в работе педагога.	С.В Панюкова	Учебно-методическое пособие. – М: Изд-во «Про-Пресс», 2020. – 33 с.	Неограниченно
7.	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 /	Неограниченно
8.	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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475804	Неограниченно

3.5.3 Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
4. ЭБС «BookUp» https://www.books-up.ru/
5. Собственные ресурсы БИЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ

https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра Библиотечно-информационный центр — ФГБО ВО ТГМУ Минздрава России (tgmu.ru)



5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика
Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Федерального бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)



5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика , информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. PolycomTelepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYYFineReader
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)

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

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. 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 (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.4. 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.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине, соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности и размещен на сайте образовательной организации.



8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы	Критерии оценки
Помощь в развитии личности	Открытые Дисциплина Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика Беседы и проблемные диспуты по пропаганде здорового образа жизни Участие в межкафедральных конференциях по формированию культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья	Портфолио

	Скрытые – создание атмосферы, инфраструктуры Дисциплина Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика Формирование культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности при реализации дисциплины	
Гражданские ценности	Открытые Дисциплина Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика Проведение мероприятий, способствующих воспитанию гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты, беседы Актуальные короткие диспуты при наличии особенных событий	Портфолио
	Скрытые Дисциплина Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика Акцентирование внимания на общегражданских ценностных ориентациях и правовой культуре Осознанная гражданская позиция при осуществлении профессиональной деятельности	
Социальные ценности	Открытые Дисциплина Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика Освещение вопросов, посвященных организации здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий Освещение вопросов экологической направленности, экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье населения и отдельные популяционные риски	Портфолио
	Скрытые Дисциплина Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика Идентификация в социальной структуре при получении образования и осуществлении профессиональной деятельности	