Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.02.2022 09:08:55
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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» 05 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Б1.В.ДВ.05.01 Легкая атлетика

Специальность	**30.05.01 Медицинская биохимия**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение
Сфера профессиональной деятельности	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика" в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия
02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики).

утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «13» августа 2020 г. № 998

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия
02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики),
утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «26» марта 2021г., Протокол № 5.
Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

от «15» апреля 2021г. Протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ Каерова Е.В.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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.
преподаватель	_____	Козина Е.А.
преподаватель	_____	Тихий А.А.
Ст. преподаватель	_____	Селецкая Т.Г.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. ***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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. 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.

2.2. Место дисциплины Б1.В.ДВ.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.05.01 Легкая атлетика» в структуре основной образовательной программы высшего образования по 05.01 Медицинская биохимия
02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний).

2.2.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» относится к ООП ВО 30.05.01 Медицинская биохимия

02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики), является обязательной частью Блока 1 и реализуется в 1-6 семестрах на 1,2 и 3 курсах.

2.2.2. Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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-$7_{З/Э/Э}$- изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника

2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника

При реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» **в структуре** основной образовательной программы высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики) выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

-медицинской;

-научно-исследовательской;

-организационно-управленческий.

2.4.2. Задачи профессиональной деятельности выпускников

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

- медицинский,
- организационно-управленческий.

При каждом типе задач профессиональной деятельности выпускников определены следующие виды задач:

медицинский:

- выполнение клинических лабораторных исследований;
- оказание экстренной медицинской помощи.

организационно-управленческий:

- аналитическое обеспечение проведения клинических лабораторных исследований;
- организация проведения клинических лабораторных исследований.

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

- выполнение клинических лабораторных исследований;
- оказание экстренной медицинской помощи;
- аналитическое обеспечение проведения клинических лабораторных исследований;
- организация проведения клинических лабораторных исследований.

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов/ зачетных единиц**	**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
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-	-	З	-	З	-	З
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая	час.	328	54	54	54	54	54	58

трудоемкость	ЗЕТ		-	-	-	-	-	-

3.2.1 Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

№	№ компетенции	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	УК-7	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	УК-7	**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.

3.2.2. Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика», виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	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.	1	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
2.	1	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
3.	2	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
4.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
5.	3	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание

6.	3	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
7.	4	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
8.	4	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
9.	5	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
10.	5	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
11.	6	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	12	32	Тестирование Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
12.	6	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	10	26	Тестирование Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
ИТОГО:					**216**	**112**	**328**	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика».

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 30.05.01 Медицинская биохимия 02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики) лекционный курс не предусмотрен.

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

п/№	**Название тем практических занятий учебной элективной дисциплины**	**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 задачи. Внешние и внутренние силы при ходьбе и беге. СФП. ОФП.	2
2.	Легкая атлетика: Обучение технике бега с высокого и низкого старта. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту (виражу). Методические рекомендации по	6

	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»).	
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,	4

	развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	
19.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»). 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», «Уверните»). 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», «Уверните»). 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 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.	6
32.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см);	2

	прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	
	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, полёта 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	8

	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», «Увернись»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол.	
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 упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	4
58.	Легкая атлетика: Совершенствование выполнения прыжков способами: «согнув ноги», техника прыжка в длину с места. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом.	4
59.	Легкая атлетика: Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивные игры	4

	в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол.	
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**

3.2.5. Лабораторный практикум

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика».

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 30.05.01 Медицинская биохимия 02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики) лабораторный практикум не предусмотрен.

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

3.3.1. Виды СРС

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	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 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Дневник самоконтроля, заполнение таблиц,подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		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**

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 учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	**1**	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.п.1,2)	2 задания	Приложение 2, п.п.1,2
2.	**1**	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
3.	2	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4

4.	2	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
5.	2	ПА	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 4
6.	2	ПА	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задани1)	1	Приложение 3
7.	3	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
8.	3	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.4 (1-3)	3 задания	Приложение 2, п.4(1-2)
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задание 2)	1	Приложение 3
9.	4	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
10	4	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Творческое задание (Приложение 2, п.4,5,6.7)	4 задания	Приложение 2, п.4,5,6,7
11	4	ПА	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 4
12	4	ПА	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задание 3)	1	Приложение 3
13	5	ТК	Общая физическая	Учебно-	2	Нормы оценки

			подготовка (ОФП)	контрольные нормативы (Приложение 4)	норматива	см Приложение 4
14	5	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задание 4)	1	Приложение 3
15	6	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
16	6	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
17	6	ПА	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 4
18	6	ПА	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задание 5)	1	Приложение 3

3.4.2.Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов с использованием мобильного приложения (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.) 2.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов с использованием мобильного приложения (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.).
для промежуточной аттестации (ПА)	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических

	упражнений на развитие координационных способностей при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов с использованием мобильного приложения (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.). 2. Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие гибкости при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов с использованием мобильного приложения (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.).

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

3.5.1. Основная литература

n/ №	**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	Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебно-методическое пособие	В. О. Морозов; научный редактор А. В. Кирьякова.	2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2020. — 119 с. — ISBN 978-5-9765-4425-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142301 (дата обращения: 09.08.2020). — Режим доступа: для автора из. пользователей.	Неограниченный доступ
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	Неограниченно

3.5.2. Дополнительная литература

n/ №	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	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-	Неограниченно

	(электронный ресурс)		5-534-11767-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476188	
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	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
13. Мир легкой атлетики. http://mir-la.com

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, 6.Штанга - 4 шт, 7.Штанга для аэробики- 10шт., 8.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 9.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)

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) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м –2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка)	690002 Приморский край,

№ 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	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 *«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»* 45% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

Примеры интерактивных форм и других инновационных образовательных технологий:

Технология актуализации мотивационного потенциала образовательной среды – выполнение творческих заданий (составление комплексов упражнений для развития физических качеств, оценка функциональных состояний, ведение «Дневника самоконтроля») с использованием мобильного приложения (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.)

Технология обучения в сотрудничестве (умение работать сообща во временных командных группах, способность организовать совместную работу, понимать свою роль в качестве партнера) – подвижные игры: «Борьба за теннисный мяч», «Увернись», командные эстафеты.

Метод групповой работы (в малых группах).

Технология работы с информацией (работа с различными информационными ресурсами, составление глоссария). Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде 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	
		8 семестр	9 семестр
		Практический раздел	
1	Гигиена и экология человека		+
2.	Безопасность жизнедеятельности	+	

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» осуществляется в соответствии с учебным планом в виде аудиторных занятий (328 час.), включающих практические занятия и самостоятельную работу (112час.). 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» ориентирована на овладение легкоатлетических упражнений, на развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, общей физической подготовки и 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 имитационных технологий, наглядных пособий, 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 подразумевает, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Включает работу с ЭОР ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, а также работу с информационными источниками и учебной литературой, что рассматривается как самостоятельная деятельность обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СР). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета.

По каждому разделу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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 стандарта *Врач-биохимик (02.018 «Врач-биохимик», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2017 №613н).*

Текущий контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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.

С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Трудовая функция и трудовые действия (из профессионального стандарта)
Ф	А/01.7	Трудовая функция и трудовые действия (из профессионального стандарта)
	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

т		Перечень вопросов (10-20)

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

Приложение 1

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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**
т		1. 1. ***Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:*** а) главные и второстепенные б) *основные и эпизодические в) учебные и не учебные 2. ***По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:*** а) отборочные и квалификационные б) первенства и чемпионаты в) *личные, командные и лично-командные 3. ***Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:*** а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

		4. ***Какой вид спорта называют «королевой спорта»:*** а) *легкую атлетику б) гимнастику в) тяжелую атлетику

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 2

Творческое задание 1

Задание по обзору Интернет-ресурсов: легкая атлетика.

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;
- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

Творческое задание 2

Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по легкой атлетике.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Например:

Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина // М. Физическая культура, 2010. – 448с.

Творческое задание 3

Задания по составлению глоссария: по легкой атлетике.

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы

предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Например:

Дистанция — это участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта (бег и ходьба).

Забег – это прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно; имеет определенную правилами численность для проведения соревнований.

Творческое задание 4

Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):

1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.
2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.
3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.
4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей (быстроты реакции, быстроты движений) при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.
5. Составьте комплекс из 7-10 упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.
6. Составьте комплекс из 5-7 упражнений для совершенствования техники финиширования.

Творческое задание 5

Оцените работу своих основных функциональных систем

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
b) Дайте им оценку.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

Творческое задание 6

Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.

b) Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

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	Понед	Вторн	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							

Приложение 3

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивается из стороны в сторону.

В	1	Вопрос к задаче: 1. Каким образом меняется техника бега и ее влияние на скорость?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?
В	3	Вопрос к задаче: 3. Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивается из стороны в сторону.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Каким образом меняется техника бега и ее влияние на скорость?
Э		Правильный ответ: Положение головы оказывает влияние на положение туловища: чрезмерный наклон головы назад приводит к отклонению плеч назад, снижению эффективности отталкивания и закрепощению мышц спины. Меняется угол отталкивания, раскачивание туловища ведет к искажению техники бега, что приводит к снижению скорости бега.
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. Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: Чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса, что ведет к снижению скорости бега.
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. Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?
Э	-	Правильный ответ на вопрос 3: Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами: небольшой наклон туловища (4-5 градусов) вперед; плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены; небольшой естественный прогиб в пояснице; голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.
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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в

		сторону.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как избежать данной технической ошибки?
В	2	Вопрос к задаче: 2. В каком направлении должны двигаться руки во время бега?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как избежать данной технической ошибки?
Э		Правильный ответ на вопрос 1: Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90 градусов, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперед-вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад – кнаружи, не отводя руку далеко в сторону.
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. В каком направлении должны двигаться руки во время бега?
Э	-	Правильный ответ на вопрос 2: Все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводит к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворите	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует

	льно	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спрут.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Каким образом меняется техника бега во время финишного броска?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Как утомление сказывается на технике бега?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в

		конце выполняют финишный бросок или спрут.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Каким образом меняется техника бега во время финишного броска?
Э		Правильный ответ на вопрос 1: Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление.
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. Как утомление сказывается на технике бега?
Э	-	Правильный ответ на вопрос 2: Влияние утомления, прежде всего, сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания.
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
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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: В начале разбега спортсмен Б. высоко поднимает ступни над дорожкой.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как избежать данной технической ошибки?

В	2	Вопрос к задаче: 2. Как соотносятся движения рук и ног во время бега?
В	3	Вопрос к задаче 3. В каком направлении должны двигаться руки во время бега?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: В начале разбега спортсмен Б. высоко поднимает ступни над дорожкой.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как избежать данной технической ошибки?
Э		Правильный ответ на вопрос 1: Рассматривать технику движения ног в беге следует с постановки стопы на опору. В беге на средние дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед, не следует разворачивать стопы кнаружи. Бегун должен ставить стопу мягко, как кошка, а не ударным способом. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут.
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. Как соотносятся движения рук и ног во время бега?
Э	-	Правильный ответ на вопрос 2: Техника движений рук в беге зависит от скорости. Скорость движения рук совпадает с частотой беговых шагов. Частота движений рук и ног взаимосвязаны между собой. Чтобы увеличить частоту беговых шагов, надо увеличить частоту движений рук.
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. В каком направлении должны двигаться руки во время бега?
Э	-	Правильный ответ на вопрос 3: руки во время бега выполняют функцию баланса. Работая в противофазе движению ног, руки помогают удерживать ровное положение, не позволяя телу скручиваться вокруг своей вертикальной оси.
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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Двое студентов участвовали в беге на дистанцию 1 км. При этом у одного из них наблюдалось учащение сердечной деятельности с 60 до 120 сокращений в мин. и увеличение минутного объема сердца до 15 л. У другого та же работа сопровождалась учащением сердцебиений с 80 до 200 в мин. и увеличением минутного объема сердца до тех же 15 л.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какой из студентов более тренирован к нагрузкам?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Чем это объясняется?

Оценочный лист

к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» № 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
Ф	А/01.7	Трудовая функция: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований. Трудовые действия: проведение контроля качества клинических лабораторных исследований
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Двое студентов участвовали в беге на дистанцию 1 км. При этом у одного из них наблюдалось учащение сердечной деятельности с 60 до 120 сокращений в мин. и увеличение минутного объема сердца до 15 л. У другого та же работа сопровождалась учащением сердцебиений с 80 до 200 в мин. и увеличением минутного объема сердца до тех же 15 л.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какой из студентов более тренирован к нагрузкам?
Э		Правильный ответ на вопрос 1: более тренирован студент, у которого наблюдалось учащение сердечной деятельности с 60 до 120 сокращений в мин. и увеличение минутного объема сердца до 15 л. Сильное понижение или повышение показателей пульса — сигнал о неэффективности тренинга или его негативном влиянии на сердце и организм.
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. Чем это объясняется?
Э	-	Правильный ответ на вопрос 2: Это объясняется тем, что студент более тренирован. Физические упражнения значительно развивают ССС. Для обеспечения нормального функционирования сердце спортивного человека расходует меньше энергии. Это связано с тем, что за один удар сердце спортсмена способно выбросить больший объем крови. При этом изменяется давление на стенки артерий. Поэтому частота пульса спортсмена ниже, чем у не занимающегося спортом человека.
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 4

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

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
7.	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	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине,	43	37	35	35	32

	руки за головой (кол-во раз)					

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

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
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	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
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 5

Техническая подготовка.
(определяется в каждом семестре)

1. Техника высокого и низкого старта (основные команды).
2. Техника финиширования.
3. Техника бега на средние и длинные дистанции.