Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.02.2024 09:12:13
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
Физической культуры и спорта
_____
Каеровой Е.В.
«26» июня 2023г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.40 Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)	**30.05.01 Медицинская биохимия**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики, направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**6 лет**
Институт/кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2023

При разработке методических рекомендаций для преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.О.40 Физическая культура и спорт в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия
утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «13» августа 2020г. № 998

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики, направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «02» мая 2023г., Протокол № 9.

Методические рекомендации для преподавателей и обучающихся по дисциплине разработаны авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каеровой Е.В.

Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук	Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Старший преподаватель		Козина Е.А.
Старший преподаватель		Приймак Н.В.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо регулярно разбирать материалы лекций, отвечать на вопросы для самоконтроля. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникающим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Лекционный материал организует мыслительную деятельность обучающихся, а практические занятия обеспечивают глубину усвоения материала дисциплины.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обращать на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Для организации самостоятельного изучения тем дисциплины используются материалы фондов оценочных средств.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается следующими условиями:

1. наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;

2. создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;

3. консультационная помощь преподавателя.

Методический материал для самостоятельной подготовки представляется в виде литературных источников. В список учебно-методических материалов для самостоятельной работы обучающихся входит перечень библиотечных ресурсов учебного заведения и других материалов, к которым обучающийся имеет возможность доступа.

Самостоятельная работа – вид контактной внеаудиторной работы преподавателей и обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт». Контроль самостоятельной работы осуществляется ведущим преподавателем. Оценка самостоятельной работы учитывается при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в течение семестра по всем видам и разделам учебной дисциплины, охватывающим компетенции, формируемые дисциплиной 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 предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций и проводится в форме зачета после освоения обучающимся всех разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на протяжении всего периода обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Время, отведенное для промежуточной аттестации, указано в графике учебного процесса.

Задания для практических работ, а также задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю приведены в фонде оценочных средств по дисциплине

«Физическая культура и спорт». При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Таблица 1. Методические указания к лекционным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема №1 **Физическая культура и спорт России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ**.	
Продолжительность лекционного занятия (в академических часах):	2
Цель лекционного занятия: 1. рассказать обучающимся о возможности использования разнообразных форм физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; 2. дать определение основным понятиям: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство. 3. рассмотреть IT-технологии в области физической культуры и спорта	
План лекции, последовательность ее изложения: 1. Основные понятия физической культуры и спорта. 2. Средства физической культуры и спорта 3. Социальные функции физической культуры и спорта. Формирование физической культуры личности. 4. Физическая культур в структуре профессионального образования. 5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта РФ 6. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ	
Рекомендованная литература: 1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стр https://urait.ru/bcode/473770 2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023). 3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114 (дата обращения: 30.07.2023). 4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).	
Тема №2 **Средства физической культуры в регулировании работоспособности, в том числе с использованием современных информационных и цифровых технологий.**	

Продолжительность лекций (в академических часах):	2

Цель лекции:
1. рассказать обучающимся об особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов;
2. дать определение работоспособность, утомление, переутомление;
3. рассмотреть взаимосвязь физической и умственной деятельности

План лекции, последовательность ее изложения:
1. Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов.
2. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
3. Элементы научной организации умственного труда
4. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.
5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий на ПФК

Рекомендованная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стр https://urait.ru/bcode/473770
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №3 **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для повышения уровня физической подготовленности.**

Продолжительность лекций (в академических часах):	2

Цель лекции:
1. рассказать обучающимся о цели использования физической культуры для профессионального долголетия и психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности;
2. дать определение производственная физическая культура, производственная гимнастика, профессиональное утомление, профессиональное заболевание;
3. рассмотреть меры по предотвращению допинга в спорте

План лекции, последовательность ее изложения:
1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
2. Методические основы ПФК

3. Профилактика профессиональных заболеваний, травматизма

Рекомендованная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стр https://urait.ru/bcode/473770
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).

Тема №4 **Допинги и стимуляторы в спорте. Использование IT-технологий для профилактических антидопинговых мероприятий.**

Продолжительность лекций (в академических часах):	2

Цель лекции:

1. рассказать обучающимся о цели борьбы с допингом в спорте;
2. дать определение допинга и допингового контроля;
3. рассмотреть меры по предотвращению допинга в спорте

План лекции, последовательность ее изложения:

1. Допинг. Определение допинга МОК
2. Система антидопингового законодательства
3. Действие препаратов на организм и функциональные показатели
4. Влияние анаболических стероидов на организм

Рекомендованная литература:

1. Чеботарев, А. В. Борьба с допингом: учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 33 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14944-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519613 (дата обращения: 29.07.2023).
2. Шамсувалеева, Э. Ш. Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: учебно-методическое пособие / Э. Ш. Шамсувалеева. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. — 57 с. — ISBN 978-5-6048935-2-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301559 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Дранге, М. Другая сторона медали: Современная история допинга / М. Дранге; перевод с норвежского А. Наумовой. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 338 с. — ISBN 978-5-9614-7027-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125784 (дата обращения:

29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ

Таблица 2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема №1 ***Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.*** **Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега**	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4
Цель практического занятия: Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование дозированной оздоровительной ходьбы и бега, для повышения уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма. 1. закрепить полученные знания по методике составления индивидуальной программы с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега; 2. сформировать умения составлять индивидуальную оздоровительную программу с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега с учетом пола, возраста, здоровья. 3. сформировать навыки составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега, творчески использовать их в профессиональной деятельности	
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.	
Методы контроля полученных знаний и навыков: показать методы воспитания общей аэробной выносливости в отдельных упражнениях естественной циклической структуры	
Рекомендованная литература: 1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.	

— URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №2 ***Основные физические качества. Выносливость. Методы развития и контроля***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на развитие общей выносливости, как способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, для повышения уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма.
1. закрепить полученные знания по использованию средств, методов составления индивидуальной программы развития и контроля общей (аэробной) выносливости, использования мобильных приложений;
2. в ходе дискуссии обсудить основные средства, методы и методику при составлении индивидуальной программы развития физического качества – выносливость с учетом физической подготовленности и здоровья, определять уровень развития выносливости;
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ развития общей выносливости, владеть навыками определения уровня развития выносливости, творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:
1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стр https://urait.ru/bcode/473770
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).

Тема №3 ***Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры*.** **Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование подвижных и спортивных игр для повышения двигательной активности, морально-волевых качеств, уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма.
1. закрепить полученные знания по методике составления индивидуальной программы с использованием подвижных и спортивных игр;
2. сформировать умения составлять индивидуальную оздоровительную программу с использованием подвижных и спортивных игр с учетом пола, возраста, здоровья.
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием подвижных и спортивных игр, творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде подвижной игры различной направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: дать характеристику подвижным играм

Рекомендованная литература:
1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443 (дата обращения: 29.07.2023).
2. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520092 (дата обращения: 29.07.2023).
3. *Григорьев, О. А.* Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском

оздоровительном лагере: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13337-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518768 (дата обращения: 29.07.2023).

Тема №4 ***Основные физические качества.*** **Быстрота. Методы развития и контроля**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на развитие скоростных способностей, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.
1. закрепить полученные знания формы проявления скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий), средства, методы и методику составления индивидуальной программы развития и контроля скоростных способностей, использования мобильных приложений;
2. в ходе дискуссии обсудить основные средства, методы и методику использовать средства, методы и методику при составлении индивидуальной программы развития скоростных способностей (быстроты) с учетом физической подготовленности и здоровья, определять уровень развития скоростных способностей;
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ развития скоростных способностей, владеть навыками определения уровня развития скоростных способностей при помощи контрольных упражнений (тестов), творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стр https://urait.ru/bcode/473770
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114 (дата обращения: 30.07.2023).

4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).

Тема №5 ***Контроль и самоконтроль.*** **Оценка физического состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на оценку своего физического состояния, использования цифровых технологий для контроля и самоконтроля физической подготовленности.
1. закрепить полученные знания по методике оценки физического состояния;
2. сформировать умения по оценке физического состояния с учетом пола, возраста, здоровья.
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием на основе результатов оценки физического состояния

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде оценки физического состояния и текущему контролю, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: провести оценку своего физического состояния

Рекомендованная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513484 (дата обращения: 29.07.2023).
2. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.]; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14809-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520331 (дата об Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443 (дата обращения: 29.07.2023). ращения: 29.07.2023).

Тема №6 ***Основные физические качества.*** **Ловкость. Методы развития и контроля**	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на развитие двигательно-координационных способностей, обеспечивающих наиболее рациональное освоение новых двигательных действий, успешное решение двигательных задач в изменяющихся условиях.
1. закрепить полученные знания по использованию средств, методов средства, методические подходы и методы воспитания ловкости (двигательно-координационных способностей), составления индивидуальной программы развития и контроля двигательно-координационных способностей;
2. в ходе дискуссии обсудить основные средства, методы и методику при составлении индивидуальной программы развития физического качества – развития двигательно-координационных способностей (ловкости) с учетом возрастных периодов;
- определять уровень развития двигательно-координационных способностей;
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ развития ловкости (двигательно-координационных способностей);
- навыками определения уровня развития двигательно-координационных способностей при помощи контрольных упражнений (тестов), творчески использовать в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания, изучение средств и методов воспитания ловкости – способности к точному выполнению движений, точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров; метод «контрастного задания»; методические приемы для совершенствования статического и динамического равновесия и др., фото и видеоматериалов, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. С — URL: https://urait.ru/bcode/473770
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под

редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).

Тема №7 ***Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры*.** **Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование различных методик дыхательной гимнастики для расслабления, для снятия стресса (Стрельникова, Бутейко, йоговское дыхание и др.) для повышения дыхательного объема, жизненной емкости легких и общей функциональной тренированности организма.
1. закрепить полученные знания по методике составления индивидуальной программы с использованием дыхательной гимнастики для расслабления, для снятия стресса (Стрельникова, Бутейко, йоговское дыхание и др.);
2. сформировать умения составлять индивидуальную оздоровительную программу с использованием дыхательной гимнастики с учетом пола, возраста, здоровья.
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием дыхательной гимнастики, творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса дыхательной гимнастики для расслабления, для снятия стресса (Стрельникова, Бутейко, йоговское дыхание и др.) и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: дать характеристику дыхательной гимнастики, демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:
1.Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриха
https://urait.ru/bcode/473770
2. Дыхательная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / И.В. Папина. – Липецк: Изд-во Липецкого Государственного технического университета, 2017 − 65 с.
3.Дыхательные гимнастики в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации Кривцун В.П., Кривцун-Левшина – Витебск:ВГУ им. П.М. Машерова, 2021.- 48с.

Тема №8 ***Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.*** **Оздоровительные технологии с использованием фитнеса**

Продолжительность практического занятия (в академических	4

часах):	

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование оздоровительных технологий фитнеса.
1. закрепить полученные знания принципов фитнес-тренинга, использования мобильных приложений;
2. в ходе дискуссии обсудить основные средства, методы и методику использовать принципы фитнес-тренинга при составлении индивидуальной программы с учетом физической подготовленности и здоровья;
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ с использованием принципов фитнес-тренинга для повышения физической подготовленности, творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519540 (дата обращения: 29.07.2023).
2. Силовые фитнес – технологии: учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, А. Е. Эрастов, Е. Н. Карасева [и др.]. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2022. — 173 с. — ISBN 978-5-8047-0113-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302531 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157655 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Сапожникова О.В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

Тема №9 ***Основные физические качества*. Гибкость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений.**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование оздоровительных технологий фитнеса.
1. закрепить полученные знания о методике развития гибкости, контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости;
2. сформировать навыки составления индивидуальных программ с использованием упражнений на гибкость для расслабления, растяжки, увеличения подвижности суставов, творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса упражнений на растяжку и текущему контролю, определения уровня развития гибкости при помощи контрольных упражнений, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. С — URL: https://urait.ru/bcode/473770
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).

Тема №10 **Восточные системы оздоровления человека.**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование восточных систем оздоровления человека.
1. закрепить полученные знания китайской гимнастики, йоги и пр.;
2. сформировать навыки составления индивидуальных программ с использованием релаксационной гимнастики на базе китайских систем тайцзицюань и цигун, гимнастики

ушу, йоги и пр., творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса упражнений с использованием релаксационной гимнастики на базе китайских систем тайцзицюань и цигун, гимнастики ушу, йоги и пр., заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация выбранной практики

Рекомендованная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стр https://urait.ru/bcode/473770
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).

Тема №11 ***Основные физические качества. Сила. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:

Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на развитие силы, как способности преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), для повышения уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма.

1. закрепить полученные знания по методике составления индивидуальной программы с использованием силовых упражнений для гармоничного развития всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата;
2. сформировать умения и навыки составлять индивидуальную оздоровительную программу с использованием силовых упражнений с учетом конкретных двигательных

действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса общеразвивающих упражнений силовой направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:

1. Дальниченко Ю.В., Прудник А.А. Анатомия силовых упражнений Москва: изд-во АСТ, 2020. — 160 с. — (Большая энциклопедия фитнеса0/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516325 (дата обращения: 29.07.2023). а. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №12 ***Древнерусские системы оздоровления***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на на использование «Русской здравы» оздоровительных практик, которые применялись еще в древних племенах арийского сообщества.
1. закрепить полученные знания принципов «Русской здравы» для сохранения здоровья;
2. в ходе дискуссии обсудить основные использование воды и холода для укрепления здоровья.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса «Русской здравы» и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:

1. Книга здоровья богатырей русских. Славянская система здоровья. Русская здрава, массаж, питание. Традиционная славянская методика оздоровления. https://belibra.ru/Kniga-zdorovjjya-bogatyryeyi-russkikh-Slavyanskaya-sistyema-zdorovjjya-Russkaya-zdrava-massazh-pitaniye.html
2. Древнерусские системы оздоровления https://studme.org/382694/meditsina/drevnerusskie_sistemy_ozdorovleniya

Тема №13 ***Контроль и самоконтроль.*** **Оценка функционального состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование оценки функционального состояния - комплекса свойств, определяющих уровень жизнедеятельности организма, системный ответ
организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе и цифровых технологий для контроля и самоконтроля физической подготовленности.

1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), измерение артериального давления крови (АД), жизненной ёмкости легких (ЖЁЛ), для индивидуализации, оценки правильности построения занятий, определения функционального состояния организма;
2. иметь навыки оценки функционального состояния

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает определение частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), измерение артериального давления крови (АД), жизненной ёмкости легких (ЖЁЛ), для индивидуализации, оценки правильности построения занятий, определения функционального состояния организма, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка функционального состояния

Рекомендованная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513484 (дата обращения: 29.07.2023).
2. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.]; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14809-1. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520331

Тема №14 ***Контроль и самоконтроль.*** **Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на соблюдение оптимального двигательного режима и рациональное питание людей различного возраста.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде эссе - двигательный режим и рациональное питание, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: эссе - двигательный режим и рациональное питание

Рекомендованная литература:

1. Сверигина Л.А., Селиванова И.В., Ряузов В.Г., Мифтахов И.Ю., Никитин С.В. Рациональное питание для студентов с различной двигательной активностью Изд-во ФГАО УВПО «Казанский Федеральный Университет». Казань, 2018 - 70с.
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518909 (дата обращения: 29.07.2023).
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов /В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513510 (дата обращения: 29.07.2023).

Тема №15 ***Контроль и самоконтроль.*** **Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на определение физической работоспособности при занятиях физическими упражнениями, использования цифровых технологий для контроля и

самоконтроля физической подготовленности.
1. закрепить полученные знания о периодах работоспособности по схеме оценки работоспособности;
2. сформировать умения оценивать физическую работоспособность на основании Гарвардского степ-теста – индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде оценки физической работоспособности на основании Гарвардского степ-теста – индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ), заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: показать умения по оценке физической работоспособности

Рекомендованная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513484 (дата обращения: 29.07.2023).
2. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.]; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14809-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520331 (дата обращения: 29.07.2023).
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. - 9 изд. М.: Спорт, 2020 – 620с.

Тема №16 **Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование физических упражнений в соответствии с данной профессией, как основной предпосылки успешной профессиональной деятельности
1. закрепить полученные знания по методике составления индивидуальной программы физических упражнений с учетом профессиональной направленности;
2. сформировать умения составлять индивидуальную оздоровительную программу профессионально-прикладной физической подготовки с учетом пола, возраста, здоровья.
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием профессионально-прикладной физической подготовки, творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса физических упражнений профессиональной направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.
Методы контроля полученных знаний и навыков: индивидуальная программа физического самовоспитания профессионально – прикладной физической культуры для врача-биохимика с помощью программы Fitbit Coach.
Рекомендованная литература: 1. Арутюнян, Т. Г. Профессионально-прикладная физическая культура: учебное пособие / Т. Г. Арутюнян. — Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. — 108 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269930 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Профессионально-прикладная физическая культура в системе физического воспитания студентов: учебное пособие / О. А. Голубина, А. В. Кочнев, М. П. Лебедева [и др.]. — Архангельск: САФУ, 2021. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01518-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/226868 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Царева, Л. В. Оптимизация процесса профессионального образования студентов средствами прикладной физической культуры: монография / Л. В. Царева. — Хабаровск: ДВГУПС, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-262-00844-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179335 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 3. Методические указания к проведению текущего и промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вид контроля	Форма контроля
Текущий контроль	- проверка и оценка выполнения заданий на практических занятиях; - проверка и оценка выполнения самостоятельных и контрольных заданий на практических занятиях; - проверка «Дневника самоконтроля».
Промежуточный контроль	проводится в форме устного зачета, на котором оценивается степень сформированности у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

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

5.1. 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.

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. 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.

6. 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.

