Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стегний Кирилл Владимирович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 23.11.2026 16:24:44
Уникальный программный ключ:
d59234ba928aea5c04c54eb9013e367220b6b2ae

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
_____ /_Каерова Е.В. /

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность	**33.05.01 Фармация**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**5 лет**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2026

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту в основу положены:
1) ФГОС ВО специалитет по специальности 33.05.01 Фармация
утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «27» марта 2018г. № 219

2) Учебный план по специальности 33.05.01 Фармация в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «27» марта 2026г. Протокол № 1-7/25-26

Рабочая программа дисциплины Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту разработана 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, доцент		Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Старший преподаватель		Тихий А.А.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.

Лекции по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не предусмотрены.

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: доступ к электронным образовательным ресурсам, базам данных, профессиональным онлайн-платформам и цифровой библиотеке вуза.
2. Создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы: использование различных форм контроля.
3. Консультационная помощь преподавателя: регулярные консультационные часы, возможность оперативного взаимодействия через электронные средства связи (электронная почта, образовательный портал, мессенджеры) для уточняющих вопросов.

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 аудиторной работы преподавателя и обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Контроль внеаудиторной самостоятельной работы (ведение «Дневника самоконтроля», анализ динамики, выводы) осуществляется ведущим преподавателем. Оценка самостоятельной работы учитывается при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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, предусмотренных формируемыми компетенциями реализуемой дисциплины.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций и проводится в форме зачёта после освоения обучающимся всех разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на

протяжении всего периода обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Время, отведённое 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту». При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Лекционные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не предусмотрены

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ

Таблица 2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

БАСКЕТБОЛ	
Семестр 1.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**
Цель практического занятия: Создать условия для всестороннего физического развития, направленного на совершенствование основных двигательных качеств – силы, выносливости, скорости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей. **Задачи занятия:** 1. Формирование осознанного понимания значения каждого качества двигательной деятельности. 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 3. Совершенствование пространственной ориентации, точность, ритм и согласованность движений через выполнение упражнений с изменяющейся структурой и условиями выполнения. Развитие способности быстро переключаться между двигательными действиями. 4. Развить умение быстро стартовать и двигаться с максимальной скоростью на коротких отрезках. 5. Увеличить подвижность суставов и эластичность мышц для профилактики травм и улучшения техники движения. 6. Развить способность совершать быстрые и мощные двигательные действия, необходимые в прыжках, бросках и ускорениях.	
Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию творческого задания в виде	

упражнений для разминки или оздоровительного бега, составленного с учётом принципа разносторонности (включая элементы координации, дыхания и стабилизации); выполнение тестов для текущего контроля и оценки физической подготовленности (например, тест Купера на 12 минут, челночный бег 3х10 м, шаговый тест или бег на 500–1000 м с контролем темпа); оценку функционального состояния (измерение ЧСС в покое, после нагрузки и индекса восстановления; проба Руфье или ортостатическая проба). Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы (анализ научных статей по физиологии ходьбы/бега, методик оздоровления и профилактики травм).

Методы контроля полученных знаний и навыков по оздоровительной ходьбе и бегу: проверка и оценка «Дневника самоконтроля» (записи о пульсе, дистанциях, самочувствии и прогрессе). Оценка техники выполнения базовых упражнений (ходьба с контролем осанки, бег с правильной постановкой стопы и дыханием). Анализ и сравнение показателей для оценки эффективности тренировочного процесса и адаптационных резервов организма (динамика ЧСС, индекса восстановления, субъективных ощущений).

Рекомендованная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989

2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.

3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113

5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149

6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся устойчивые практические навыки по технике нападения в баскетболе, развитие координации, скорости принятия решений.
Задачи занятия:
1. Изучить индивидуальные приёмы нападения.
2. Развитие скорости перемещения и координацию движений при выполнении атакующих действий.
3. Развитие дисциплинированности, ответственности и настойчивости в достижении цели.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося: изучение теоретического материала по теме технике игры в нападении в баскетбол.
Практические навыки:
- ведение мяча в движении с изменением направления и скорости;
- ведение мяча на месте;
- приём мяча с остановкой прыжком;
- выполнение броска в кольцо различными способами;
- выполнение броска в кольцо после ведения и остановки;
- атака кольца с двух шагов;
- отработка комбинаций нападения в паре.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация освоенного технического навыка перед группой и преподавателем.

Рекомендованная литература:
1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся необходимый уровень физической подготовленности, способствующей успешной профессиональной деятельности, с использованием элементов баскетбола для развития функциональных, координационных и коммуникативных качеств, необходимых в медицинской практике.
Задачи занятия:
1.Повышение **общей выносливости** для выдерживания длительных дежурств и операций. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем — для устойчивости к стрессу и гиподинамии. Укрепление мышечного корсета — особенно спины, шеи и ног, чтобы предотвратить профессиональные перегрузки.
2. Развитие точности движений — аналогично манипуляциям при осмотре, инъекциях, пальпации. Улучшение равновесия и ловкости — особенно при перемещении в тесном пространстве (палата, реанимация).
3.Научиться методам самоконтроля и оценки уровня своей профессионально-прикладной физической подготовленности.
4. Формирование быстроты принятия решений — как в игре, так и в клинической ситуации. Снижение уровня эмоционального напряжения через физическую активность.
5. Развитие навыков взаимодействия в команде — аналогично работе врачебного коллектива.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает выделить основные виды профессиональной деятельности, характерные рабочие позы, преобладающие физические и психические нагрузки. Определить перечень профессионально важных качеств (ПВК): физических (статодинамическая выносливость, координация в нестандартных условиях, устойчивость к гипоксии) и психических (устойчивость внимания, скорость принятия решений, эмоциональная устойчивость).
Практические навыки:
- игровые эстафеты с передачами;
- броски в кольцо на фоне усталость (5 -10 минут легкий бег);
- мини-игры 3х3 с ограничением времени;
- координационные цепочки: ведение-остановка- передача-бросок.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ данных «Дневника ППФП и самоконтроля», включающего динамику результатов контрольных тестов, субъективные оценки самочувствия и работоспособности, а также рефлексию по поводу связи физического состояния с эффективностью в учебной/профессиональной деятельности.
Оценка техники выполнения специальных прикладных упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие ключевых профессионально важных качеств.

Рекомендованная литература:
1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся баскетболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.

Задачи занятия:

1. Диагностическая (оценочная): Определение текущего индивидуального и группового уровня развития ключевых для баскетбола физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
2. Контрольная (проверочная): Установление соответствия достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного семестра.
3. Коррекционно-методическая (управленческая): Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и специализированным оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков. Обязательное наличие утверждённых методических разработок, адаптированных к конкретному этапу учебной программы и уровню подготовленности группы.
Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. В рамках данной работы студенту необходимо заполнить аналитическую карту УКН на основе предоставленного перечня нормативов на семестр. Разработать индивидуальный план подготовки. Студент выбирает один-два норматива, которые по результатам самооценки вызвали наибольшие затруднения, и составляет по ним краткий, но конкретный персональный план. После пробного выполнения норматива на занятии или на основе разбора типичных ошибок студент письменно фиксирует в протоколе свои реальные результаты, анализирует допущенные ошибки, формулирует их возможные причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность) и намечает конкретные шаги по их устранению до момента официальной сдачи. Вся самостоятельная работа направлена на развитие навыков самооценки, анализа и ответственного планирования, что является ключевым для успешного выполнения учебно-контрольных нормативов.
Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.
Рекомендованная литература: 1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989 2. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149 3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728
БАСКЕТБОЛ
Семестр 2.
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Создать условия для всестороннего физического развития, направленного на совершенствование основных двигательных качеств – силы, выносливости, скорости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей.
Задачи занятия:

1. Формирование осознанного понимания значения каждого качества двигательной деятельности.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Совершенствование пространственной ориентации, точность, ритм и согласованнос ть движений через выполнение упражнений с изменяющейся структурой и условия ми выполнения.
4. Развитие способности быстро переключаться между двигательными действиями.
5. Развить умение быстро стартовать и двигаться с максимальной скоростью на коротких отрезках.
6. Увеличить подвижность суставов и эластичность мышц для профилактики травм и улучшения техники движения.
7. Развить способность совершать быстрые и мощные двигательные действия, необходимые в прыжках, бросках и ускорениях.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию творческого задания в виде упражнений для разминки или оздоровительного бега, составленного с учётом принципа разносторонности (включая элементы координации, дыхания и стабилизации); выполнение тестов для текущего контроля и оценки физической подготовленности (например, тест Купера на 12 минут, челночный бег 3х10 м, шаговый тест или бег на 500–1000 м с контролем темпа); оценку функционального состояния (измерение ЧСС в покое, после нагрузки и индекса восстановления; проба Руфье или ортостатическая проба). Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы (анализ научных статей по физиологии ходьбы/бега, методик оздоровления и профилактики травм).

Методы контроля полученных знаний и навыков по оздоровительной ходьбе и бегу: проверка и оценка «Дневника самоконтроля» (записи о пульсе, дистанциях, самочувствии и прогрессе). Оценка техники выполнения базовых упражнений (ходьба с контролем осанки, бег с правильной постановкой стопы и дыханием). Анализ и сравнение показателей для оценки эффективности тренировочного процесса и адаптационных резервов организма (динамика ЧСС, индекса восстановления, субъективных ощущений).

Рекомендованная литература:
1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся устойчивые практические навыки техники индивидуальной защиты в баскетболе, развитие способности эффективно противодействовать атакующим действиям соперника.

Задачи занятия:
1.Изучить индивидуальные приёмы защиты.
2. Развитие скорости реакции и быстроту перемещения в защитных действиях.
3. Развитие спортивного мышления – умение предугадать действия соперника и быстро принимать решения.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося: изучение теоретического материала по теме технике игры в защите в баскетболе.
Практические навыки:

- освоение стойки игрока в защите;
- отработка видов передвижения в защите;
- освоение действий при опеке игрока с мячом и без мяча;
- освоение противодействия ведению, передачам и броскам соперника;
- развить скорость реакции и быстроту перемещения в защитных действиях.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация освоенного технического навыка перед группой и преподавателем.

Рекомендованная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Соколов, Н. Г. Методика обучения игре в баскетбол. Конспекты учебно-тренировочных занятий : учебное пособие для вузов / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 144 с. — ISBN 978-5-507-55975-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/512292
5. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 84 с. — ISBN 978-5-507-49139-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379337
7. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр : учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/458393

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся необходимый уровень физической подготовленности, способствующей успешной профессиональной деятельности, с использованием элементов баскетбола для развития функциональных, координационных и коммуникативных качеств,

необходимых в медицинской практике.
Задачи занятия:
1.Повышение **общей выносливости** для выдерживания длительных дежурств и операций. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем — для устойчивости к стрессу и гиподинамии. Укрепление мышечного корсета — особенно спины, шеи и ног, чтобы предотвратить профессиональные перегрузки.
2. Развитие точности движений — аналогично манипуляциям при осмотре, инъекциях, пальпации. Улучшение равновесия и ловкости — особенно при перемещении в тесном пространстве (палата, реанимация).
3.Научиться методам самоконтроля и оценки уровня своей профессионально-прикладной физической подготовленности.
4. Формирование быстроты принятия решений — как в игре, так и в клинической ситуации. Снижение уровня эмоционального напряжения через физическую активность.
5. Развитие навыков взаимодействия в команде — аналогично работе врачебного коллектива.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: выделить основные виды профессиональной деятельности, характерные рабочие позы, преобладающие физические и психические нагрузки. Определить перечень профессионально важных качеств (ПВК): физических (статодинамическая выносливость, координация в нестандартных условиях, устойчивость к гипоксии) и психических (устойчивость внимания, скорость принятия решений, эмоциональная устойчивость).
Практические навыки:
- игровые эстафеты с передачами;
- броски в кольцо на фоне усталость (5 -10 минут легкий бег);
- мини-игры 3х3 с ограничением времени;
- координационные цепочки: ведение-остановка- передача-бросок.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ данных «Дневника самоконтроля», включающего динамику результатов контрольных тестов, субъективные оценки самочувствия и работоспособности, а также рефлексию по поводу связи физического состояния с эффективностью в учебной/профессиональной деятельности.
Оценка техники выполнения специальных прикладных упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие ключевых профессионально важных качеств.

Рекомендованная литература:
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
3. 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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
4. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
5. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр : учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/458393

Раздел 4. Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся баскетболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.
Задачи занятия:
1. Диагностическая (оценочная): Определение текущего индивидуального и группового уровня развития ключевых для баскетбола физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
2. Контрольная (проверочная): Установление соответствия достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного семестра.
3.Коррекционно-методическая (управленческая): Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и специализированным оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков. Обязательное наличие утверждённых методических разработок, адаптированных к конкретному этапу учебной программы и уровню подготовленности группы.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Составьте перечень из 2-3 индивидуальных коррекционных задач (например: увеличить количество повторений штрафных бросков в конце тренировки для развития стабильности; включить в разминку упражнения на стартовую скорость). После пробного выполнения норматива на занятии или на основе разбора типичных ошибок студент письменно фиксирует в протоколе свои реальные результаты, анализирует допущенные ошибки, формулирует их возможные причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность) и намечает конкретные шаги по их устранению до момента официальной сдачи. Вся самостоятельная работа направлена на развитие навыков самооценки, анализа и ответственного планирования, что является ключевым для успешного выполнения учебно-контрольных нормативов.

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр : учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/458393
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

БАСКЕТБОЛ	
Семестр 3.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Создать условия для всестороннего физического развития, направленного на совершенствование основных двигательных качеств – силы, выносливости, скорости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей.
Задачи занятия:
1. Формирование осознанного понимания значения каждого качества двигательной деятельности.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3.Совершенствование пространственной ориентации, точность, ритм и согласованность дв ижений через выполнение упражнений с изменяющейся структурой и условиями выполнения.
4. Развитие способности быстро переключаться между двигательными действиями.
5. Развить умение быстро стартовать и двигаться с максимальной скоростью на коротких отрезках.
6. Увеличить подвижность суставов и эластичность мышц для профилактики травм и улучшения техники движения.
7. Развить способность совершать быстрые и мощные двигательные действия, необходимые в прыжках, бросках и ускорениях.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических

разработок по дисциплине.
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию творческого задания в виде упражнений для разминки или оздоровительного бега, составленного с учётом принципа разносторонности (включая элементы координации, дыхания и стабилизации); выполнение тестов для текущего контроля и оценки физической подготовленности (например, тест Купера на 12 минут, челночный бег 3х10 м, шаговый тест или бег на 500–1000 м с контролем темпа); оценку функционального состояния (измерение ЧСС в покое, после нагрузки и индекса восстановления; проба Руфье или ортостатическая проба). Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы (анализ научных статей по физиологии ходьбы/бега, методик оздоровления и профилактики травм).
Методы контроля полученных знаний и навыков по оздоровительной ходьбе и бегу: проверка и оценка «Дневника самоконтроля» (записи о пульсе, дистанциях, самочувствии и прогрессе). Оценка техники выполнения базовых упражнений (ходьба с контролем осанки, бег с правильной постановкой стопы и дыханием). Анализ и сравнение показателей для оценки эффективности тренировочного процесса и адаптационных резервов организма (динамика ЧСС, индекса восстановления, субъективных ощущений).
Рекомендованная литература: 1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 2. 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 3. 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 4. 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
Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся устойчивые практические навыки тактики командного нападения, развитие умения действовать в единой атакующей системе, эффективно взаимодействовать с партнёрами и реализовывать игровые комбинации в условиях сопротивления соперника.

Задачи занятия:
1.Изучить основные принципы командного нападения.
2. Отработать виды атакующих комбинаций.
3. Научиться читать защиту соперника и принимать правильные решения.
4. Развить навыки быстрого нападения (контратаки).
5. Развить скорость принятия решений за счёт многократного выполнения атак в ограниченном времени.
6. Сформировать чувство командного единства, взаимопонимания и доверия к партнёрам.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося: изучение теоретического материала по теме тактики игры в нападении в баскетболе.

Практические навыки:
- здание численного преимущества в ключевых зонах;
- передача — движение — приём — бросок;
- пробегать под экраном или оставаться с мячом;
- использование финтов передачи и броска;
- переход от обороны к атаке;
- завершение контратаки точной передачей или броском;
- укрепление мышц ног и кора для устойчивости при контактах и прыжках.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация освоенного технического навыка перед группой и преподавателем.

Рекомендованная литература:
1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703.
3. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
4. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
5. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся необходимый уровень физической подготовленности, способствующей успешной профессиональной деятельности, с использованием элементов баскетбола для развития функциональных, координационных и коммуникативных качеств, необходимых в медицинской практике.
Задачи занятия:
1.Повышение **общей выносливости** для выдерживания длительных дежурств и операций. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем — для устойчивости к стрессу и гиподинамии. Укрепление мышечного корсета — особенно спины, шеи и ног, чтобы предотвратить профессиональные перегрузки.
2. Развитие точности движений — аналогично манипуляциям при осмотре, инъекциях, пальпации. Улучшение равновесия и ловкости — особенно при перемещении в тесном пространстве (палата, реанимация).
3.Научиться методам самоконтроля и оценки уровня своей профессионально-прикладной физической подготовленности.
4. Фоормирование быстроты принятия решений — как в игре, так и в клинической ситуации. Снижение уровня эмоционального напряжения через физическую активность.
5. Развитие навыков взаимодействия в команде — аналогично работе врачебного коллектива.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: выделение основных видов профессиональной деятельности, характерные рабочие позы, преобладающие физические и психические нагрузки. Определить перечень профессионально важных качеств (ПВК): физических (статодинамическая выносливость, координация в нестандартных условиях, устойчивость к гипоксии) и психических (устойчивость внимания, скорость принятия решений, эмоциональная устойчивость). На основе проведённого анализа разработать и обосновать индивидуальный комплекс ППФП: подобрать 6-8 специальных упражнений, направленных на развитие выявленных ПВК и профилактику типовых профессиональных заболеваний. Указать методику выполнения (дозировка, интенсивность, отдых). Включить разделы: разминка, основная часть (специальные упражнения), восстановление. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на изучение рекомендованных источников по теме раздела.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ данных «Дневника самоконтроля», включающего динамику результатов контрольных тестов, субъективные оценки самочувствия и работоспособности, а также рефлексию по поводу связи физического состояния с эффективностью в учебной/профессиональной деятельности.
Оценка техники выполнения специальных прикладных упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие ключевых профессионально важных качеств.

Рекомендованная литература:
1. 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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025

2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Раздел 4. Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся баскетболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.
Задачи занятия:
1. Диагностическая (оценочная): Определение текущего индивидуального и группового уровня развития ключевых для баскетбола физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
2. Контрольная (проверочная): Установление соответствия достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного семестра.
3.Коррекционно-методическая (управленческая): Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и специализированным оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков. Обязательное наличие утверждённых методических разработок, адаптированных к конкретному этапу учебной программы и уровню подготовленности группы.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. В рамках данной работы студенту необходимо заполнить аналитическую карту УКН на основе предоставленного перечня нормативов на семестр. Разработать индивидуальный план подготовки. Студент выбирает один-два норматива, которые по результатам самооценки вызвали наибольшие затруднения, и составляет по ним краткий, но конкретный персональный план. После пробного выполнения норматива на занятии или на основе разбора типичных ошибок студент письменно фиксирует в протоколе свои реальные результаты, анализирует допущенные ошибки, формулирует их возможные причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность) и намечает конкретные шаги по их устранению до момента официальной сдачи. Вся самостоятельная работа направлена на развитие навыков самооценки, анализа и ответственного планирования, что является ключевым для успешного выполнения учебно-контрольных нормативов.

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:

1. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

БАСКЕТБОЛ

Семестр 4.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Создать условия для всестороннего физического развития, направленного на совершенствование основных двигательных качеств – силы, выносливости, скорости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей.

Задачи занятия:
1. Формирование осознанного понимания значения каждого качества двигательной деятельности.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3.Совершенствование пространственной ориентации, точность, ритм и согласованность дв ижений через выполнение упражнений с изменяющейся структурой и условиями выполнения.
4. Развитие способности быстро переключаться между двигательными действиями.
5. Развить умение быстро стартовать и двигаться с максимальной скоростью на коротких отрезках.
6. Увеличить подвижность суставов и эластичность мышц для профилактики травм и улучшения техники движения.
7. Развить способность совершать быстрые и мощные двигательные действия, необходимые в прыжках, бросках и ускорениях.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию творческого задания в виде упражнений для разминки или оздоровительного бега, составленного с учётом принципа

разносторонности (включая элементы координации, дыхания и стабилизации); выполнение тестов для текущего контроля и оценки физической подготовленности (например, тест Купера на 12 минут, челночный бег 3х10 м, шаговый тест или бег на 500–1000 м с контролем темпа); оценку функционального состояния (измерение ЧСС в покое, после нагрузки и индекса восстановления; проба Руфье или ортостатическая проба). Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы (анализ научных статей по физиологии ходьбы/бега, методик оздоровления и профилактики травм).

Методы контроля полученных знаний и навыков по оздоровительной ходьбе и бегу: проверка и оценка «Дневника самоконтроля» (записи о пульсе, дистанциях, самочувствии и прогрессе). Оценка техники выполнения базовых упражнений (ходьба с контролем осанки, бег с правильной постановкой стопы и дыханием). Анализ и сравнение показателей для оценки эффективности тренировочного процесса и адаптационных резервов организма (динамика ЧСС, индекса восстановления, субъективных ощущений).

Рекомендованная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 (дата обращения: 29.05.2025
2. 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.
3. 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.
4. 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.

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся устойчивые практические навыки техники индивидуальной тактики защиты, умения действовать в единой системе обороны, эффективно противодействовать атакующим действиям соперника.

Задачи занятия:
1.Отработать принципы индивидуальной защиты.
2. Отработать виды перемещений в защите.

3. Изучить основные виды командной защиты.
4. Отработать взаимодействие с партнерами в обороне.
5. Отработать действия при защите от экранов (стенов).
6. Повышать специальную выносливость за счёт длительных серий оборонительных действий.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося: изучение теоретического материала по теме тактики игры в защите в баскетболе.
Практические навыки:
- скользящие шаги вперёд, назад, в стороны;
- быстрые повороты при смене движения;
- движение спиной к кольцу при сопровождении нападающего;
- зонная защита («2-3», «3-2», «2-1-2»);
- персональная защита (опека игрока);
- смешанная защита;
- переключение при смене опекаемых игроков;
- закрытие свободных зон и проходов к кольцу;
- замена при смене опеки.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация освоенного технического навыка перед группой и преподавателем.

Рекомендованная литература:
1. 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
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся необходимый уровень физической подготовленности, способствующей успешной профессиональной деятельности, с использованием элементов баскетбола для развития функциональных, координационных и коммуникативных качеств, необходимых в медицинской практике.
Задачи занятия:
1.Повышение общей выносливости для выдерживания длительных дежурств и операций.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем — для устойчивости к стрессу и гиподинамии. Укрепление мышечного корсета — особенно спины, шеи и ног, чтобы предотвратить профессиональные перегрузки.
2. Развитие точности движений — аналогично манипуляциям при осмотре, инъекциях, пальпации. Улучшение равновесия и ловкости — особенно при перемещении в тесном пространстве (палата, реанимация).
3.Научиться методам самоконтроля и оценки уровня своей профессионально-прикладной физической подготовленности.
4. Формирование быстроты принятия решений — как в игре, так и в клинической ситуации. Снижение уровня эмоционального напряжения через физическую активность.
5. Развитие навыков взаимодействия в команде — аналогично работе врачебного коллектива.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: выделить основные виды профессиональной деятельности, характерные рабочие позы, преобладающие физические и психические нагрузки. Определить перечень профессионально важных качеств (ПВК): физических (статодинамическая выносливость, координация в нестандартных условиях, устойчивость к гипоксии) и психических (устойчивость внимания, скорость принятия решений, эмоциональная устойчивость).
Практические навыки:
- игровые эстафеты с передачами;
- броски в кольцо на фоне усталость (5 -10 минут легкий бег);
- мини-игры 3х3 с ограничением времени;
- координационные цепочки: ведение - остановка – передача - бросок.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ данных «Дневника ППФП и самоконтроля», включающего динамику результатов контрольных тестов, субъективные оценки самочувствия и работоспособности, а также рефлексию по поводу связи физического состояния с эффективностью в учебной/профессиональной деятельности.
Оценка техники выполнения специальных прикладных упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие ключевых профессионально важных качеств.

Рекомендованная литература:
1. 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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Раздел 4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся баскетболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.

Задачи занятия:
1. Диагностическая (оценочная): Определение текущего индивидуального и группового уровня развития ключевых для баскетбола физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
2. Контрольная (проверочная): Установление соответствия достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного семестра.
3.Коррекционно-методическая (управленческая): Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и специализированным оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков. Обязательное наличие утверждённых методических разработок, адаптированных к конкретному этапу учебной программы и уровню подготовленности группы.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. В рамках данной работы студенту необходимо заполнить аналитическую карту УКН на основе предоставленного перечня нормативов на семестр. Разработать индивидуальный план подготовки. Студент выбирает один-два норматива, которые по результатам самооценки вызвали наибольшие затруднения, и составляет по ним краткий, но конкретный персональный план. После пробного выполнения норматива на занятии или на основе разбора типичных ошибок студент письменно фиксирует в протоколе свои реальные результаты, анализирует допущенные ошибки, формулирует их возможные причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность) и намечает конкретные шаги по их устранению до момента официальной сдачи. Вся самостоятельная работа направлена на развитие навыков самооценки, анализа и ответственного планирования, что является ключевым для успешного выполнения учебно-контрольных нормативов.

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:
1. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для

вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

БАСКЕТБОЛ	
Семестр 5.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Создать условия для всестороннего физического развития, направленного на совершенствование основных двигательных качеств – силы, выносливости, скорости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей.
Задачи занятия:
1. Формирование осознанного понимания значения каждого качества двигательной деятельности.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3.Совершенствование пространственной ориентации, точность, ритм и согласованность дв ижений через выполнение упражнений с изменяющейся структурой и условиями выполнения.
4. Развитие способности быстро переключаться между двигательными действиями.
5. Развить умение быстро стартовать и двигаться с максимальной скоростью на коротких отрезках.
6. Увеличить подвижность суставов и эластичность мышц для профилактики травм и улучшения техники движения.
7. Развить способность совершать быстрые и мощные двигательные действия, необходимые в прыжках, бросках и ускорениях.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию творческого задания в виде упражнений для разминки или оздоровительного бега, составленного с учётом принципа разносторонности (включая элементы координации, дыхания и стабилизации); выполнение тестов для текущего контроля и оценки физической подготовленности (например, тест Купера на 12 минут, челночный бег 3х10 м, шаговый тест или бег на 500–1000 м с контролем темпа); оценку функционального состояния (измерение ЧСС в покое, после нагрузки и индекса восстановления; проба Руфье или ортостатическая проба). Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы (анализ научных статей по физиологии ходьбы/бега, методик оздоровления и профилактики травм).

Методы контроля полученных знаний и навыков по оздоровительной ходьбе и бегу: проверка и оценка «Дневника самоконтроля» (записи о пульсе, дистанциях, самочувствии

и прогрессе). Оценка техники выполнения базовых упражнений (ходьба с контролем осанки, бег с правильной постановкой стопы и дыханием). Анализ и сравнение показателей для оценки эффективности тренировочного процесса и адаптационных резервов организма (динамика ЧСС, индекса восстановления, субъективных ощущений).

Рекомендованная литература:
1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. 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.
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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Совершенствование технико-тактических навыков нападения в условиях, приближенных к игровым, с акцентом на эффективное взаимодействие игроков и принятие быстрых тактических решений.

Задачи занятия:
1. Отработать остановку двумя шагами после ведения и точный бросок в прыжке под давлением.
2. Совершенствовать передачи мяча (от груди, одной рукой от плеча) в движении и под защитой.
3. Совершенствовать технику ведения мяча в ограниченном пространстве с изменением направления и скорости.
4. Закрепить навыки индивидуальных действий игрока с мячом: скрестный шаг, поворот, вышагивание для создания бросковой позиции.
5. Отработать взаимодействия двух и трёх игроков: заслон, скрестный проход, передача — рывок к корзине.
6. Сформировать тактическое мышление — умение выбирать оптимальное решение в зависимости от позиции защитника и партнёров.
7. Сформировать стремление к самосовершенствованию и ответственность за результат команды.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося: повторение теоретического материала по теме тактики и техники игры в нападении в баскетболе.
Практические навыки:

- ведение — остановка — бросок (индивидуальное);
- передачи в тройках с рывком к корзине;
- игра «2 на 1» с быстрым прорывом;
- совершенствование финтов передачи и броска;
- совершенствование перехода от обороны к атаке;
- завершение контратаки точной передачей или броском;
- ведение с финтами и обыгрыванием (1 на 1).

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация освоенного технического навыка перед группой и преподавателем.

Рекомендованная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
2. 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
3. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
4. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
5. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся необходимый уровень физической подготовленности, способствующей успешной профессиональной деятельности, с использованием элементов баскетбола для развития функциональных, координационных и коммуникативных качеств, необходимых в медицинской практике.

Задачи занятия:
1.Повышение **общей выносливости** для выдерживания длительных дежурств и операций. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем — для устойчивости к стрессу и гиподинамии. Укрепление мышечного корсета — особенно спины, шеи и ног, чтобы предотвратить профессиональные перегрузки.
2. Развитие точности движений — аналогично манипуляциям при осмотре, инъекциях, пальпации. Улучшение равновесия и ловкости — особенно при перемещении в тесном пространстве (палата, реанимация).
3.Научиться методам самоконтроля и оценки уровня своей профессионально-прикладной физической подготовленности.
4. Формирование быстроты принятия решений — как в игре, так и в клинической ситуации. Снижение уровня эмоционального напряжения через физическую активность.
5. Развитие навыков взаимодействия в команде — аналогично работе врачебного

коллектива.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: выделить основные виды профессиональной деятельности, характерные рабочие позы, преобладающие физические и психические нагрузки. Определить перечень профессионально важных качеств (ПВК): физических (статодинамическая выносливость, координация в нестандартных условиях, устойчивость к гипоксии) и психических (устойчивость внимания, скорость принятия решений, эмоциональная устойчивость). На основе проведённого анализа разработать и обосновать индивидуальный комплекс ППФП: подобрать 6-8 специальных упражнений, направленных на развитие выявленных ПВК и профилактику типовых профессиональных заболеваний. Указать методику выполнения (дозировка, интенсивность, отдых). Включить разделы: разминка, основная часть (специальные упражнения), восстановление. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на изучение рекомендованных источников по теме раздела.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ данных «Дневника ППФП и самоконтроля», включающего динамику результатов контрольных тестов, субъективные оценки самочувствия и работоспособности, а также рефлексию по поводу связи физического состояния с эффективностью в учебной/профессиональной деятельности.
Оценка техники выполнения специальных прикладных упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие ключевых профессионально важных качеств.

Рекомендованная литература:
1. 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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Раздел 4. Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся баскетболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.
Задачи занятия:
1. Диагностическая (оценочная): Определение текущего индивидуального и группового уровня развития ключевых для баскетбола физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
2. Контрольная (проверочная): Установление соответствия достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного семестра.
3.Коррекционно-методическая (управленческая): Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения, необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и специализированным оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков. Обязательное наличие утверждённых методических разработок, адаптированных к конкретному этапу учебной программы и уровню подготовленности группы.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. В рамках данной работы студенту необходимо заполнить аналитическую карту УКН на основе предоставленного перечня нормативов на семестр. Разработать индивидуальный план подготовки. Студент выбирает один-два норматива, которые по результатам самооценки вызвали наибольшие затруднения, и составляет по ним краткий, но конкретный персональный план. После пробного выполнения норматива на занятии или на основе разбора типичных ошибок студент письменно фиксирует в протоколе свои реальные результаты, анализирует допущенные ошибки, формулирует их возможные причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность) и намечает конкретные шаги по их устранению до момента официальной сдачи. Вся самостоятельная работа направлена на развитие навыков самооценки, анализа и ответственного планирования, что является ключевым для успешного выполнения учебно-контрольных нормативов

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:
1. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

БАСКЕТБОЛ	
Семестр 6.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**
Цель практического занятия: Создать условия для всестороннего физического развития, направленного на совершенствование основных двигательных качеств – силы, выносливости, скорости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей. **Задачи занятия:** 1. Формирование осознанного понимания значения каждого качества двигательной деятельности. 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 3.Совершенствование пространственной ориентации, точность, ритм и согласованность дв ижений через выполнение упражнений с изменяющейся структурой и условиями выполнения. 4. Развитие способности быстро переключаться между двигательными действиями. 5. Развить умение быстро стартовать и двигаться с максимальной скоростью на коротких отрезках. 6. Увеличить подвижность суставов и эластичность мышц для профилактики травм и улучшения техники движения. 7. Развить способность совершать быстрые и мощные двигательные действия, необходимые в прыжках, бросках и ускорениях.	
Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию творческого задания в виде упражнений для разминки или оздоровительного бега, составленного с учётом принципа разносторонности (включая элементы координации, дыхания и стабилизации); выполнение тестов для текущего контроля и оценки физической подготовленности (например, тест Купера на 12 минут, челночный бег 3х10 м, шаговый тест или бег на 500–1000 м с контролем темпа); оценку функционального состояния (измерение ЧСС в покое, после нагрузки и индекса восстановления; проба Руфье или ортостатическая проба). Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы (анализ научных статей по физиологии ходьбы/бега, методик оздоровления и профилактики травм).	
Методы контроля полученных знаний и навыков по оздоровительной ходьбе и бегу: проверка и оценка «Дневника самоконтроля» (записи о пульсе, дистанциях, самочувствии и прогрессе). Оценка техники выполнения базовых упражнений (ходьба с контролем осанки, бег с правильной постановкой стопы и дыханием). Анализ и сравнение показателей для оценки эффективности тренировочного процесса и адаптационных резервов организма (динамика ЧСС, индекса восстановления, субъективных ощущений).	
Рекомендованная литература: 1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания :	

учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 (дата обращения: 29.05.2025
2. 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.
3. 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.
4. 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.

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Повысить у обучающихся уровень владения индивидуальной и командной защитой путем обработки технических приёмов и тактических взаимодействий в условиях, приближенных к игровым, с целью формирования устойчивых навыков эффективного противодействия атакующим действиям соперника.

Задачи занятия:
1.Совершенствовать защитную стойку и перемещения.
2. Отработать технику сопровождения игрока с мячом.
3. Совершенствовать навыки индивидуальной защиты.
4. Совершенствовать командную защиту.
5. Отработать действия при защите от экранов (стенов).
6. Совершенствовать координацию и пространственную ориентацию при выполнении сложных защитных движений.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося: повторение теоретического материала по теме тактика и техника игры в защите в баскетболе.
Практические навыки:
- скользящие шаги вперёд, назад, в стороны;
- быстрые повороты при смене движения;
- движение спиной к кольцу при сопровождении нападающего;

- зонная защита («2-3», «3-2», «2-1-2»);
- персональная защита (опека игрока);
- смешанная защита;
- переключение при смене опекаемых игроков;
- закрытие свободных зон и проходов к кольцу;
- замена при смене опеки.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация освоенного технического навыка перед группой и преподавателем.

Рекомендованная литература:

1. 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
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся необходимый уровень физической подготовленности, способствующей успешной профессиональной деятельности, с использованием элементов баскетбола для развития функциональных, координационных и коммуникативных качеств, необходимых в медицинской практике.

Задачи занятия:
1.Повышение общей выносливости для выдерживания длительных дежурств и операций. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем — для устойчивости к стрессу и гиподинамии. Укрепление мышечного корсета — особенно спины, шеи и ног, чтобы предотвратить профессиональные перегрузки.
2. Развитие точности движений — аналогично манипуляциям при осмотре, инъекциях, пальпации. Улучшение равновесия и ловкости — особенно при перемещении в тесном пространстве (палата, реанимация).
3.Научиться методам самоконтроля и оценки уровня своей профессионально-прикладной физической подготовленности.
4. Формирование быстроты принятия решений — как в игре, так и в клинической ситуации. Снижение уровня эмоционального напряжения через физическую активность.
5. Развитие навыков взаимодействия в команде — аналогично работе врачебного коллектива.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём для занятия баскетболом, наличие

методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: выделить основные виды профессиональной деятельности, характерные рабочие позы, преобладающие физические и психические нагрузки. Определить перечень профессионально важных качеств (ПВК): физических (статодинамическая выносливость, координация в нестандартных условиях, устойчивость к гипоксии) и психических (устойчивость внимания, скорость принятия решений, эмоциональная устойчивость).
Практические навыки:
- игровые эстафеты с передачами;
- броски в кольцо на фоне усталость (5 -10 минут легкий бег);
- мини-игры 3х3 с ограничением времени;
- координационные цепочки: ведение-остановка- передача-бросок.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ данных «Дневника ППФП и самоконтроля», включающего динамику результатов контрольных тестов, субъективные оценки самочувствия и работоспособности, а также рефлексию по поводу связи физического состояния с эффективностью в учебной/профессиональной деятельности.
Оценка техники выполнения специальных прикладных упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие ключевых профессионально важных качеств.

Рекомендованная литература:
1. 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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Раздел 4. Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся баскетболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.
Задачи занятия:
1. Диагностическая (оценочная): Определение текущего индивидуального и группового уровня развития ключевых для баскетбола физических качеств (скоростно-силовых,

координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
2. Контрольная (проверочная): Установление соответствия достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного семестра.
3.Коррекционно-методическая (управленческая): Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и специализированным оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков. Обязательное наличие утверждённых методических разработок, адаптированных к конкретному этапу учебной программы и уровню подготовленности группы.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. В рамках данной работы студенту необходимо заполнить аналитическую карту УКН на основе предоставленного перечня нормативов на семестр. Разработать индивидуальный план подготовки. Студент выбирает один-два норматива, которые по результатам самооценки вызвали наибольшие затруднения, и составляет по ним краткий, но конкретный персональный план. После пробного выполнения норматива на занятии или на основе разбора типичных ошибок студент письменно фиксирует в протоколе свои реальные результаты, анализирует допущенные ошибки, формулирует их возможные причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность) и намечает конкретные шаги по их устранению до момента официальной сдачи. Вся самостоятельная работа направлена на развитие навыков самооценки, анализа и ответственного планирования, что является ключевым для успешного выполнения учебно-контрольных нормативов

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:
1. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

ВОЛЕЙБОЛ

Семестр 1.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости,

силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Совершенствование основных двигательных качеств через выполнение комплекса упражнений, направленных на воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости и силы, а также укрепление здоровья.
Освоение специальных беговых упражнений, техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Освоение техники прыжка в длину с места и толчком с двух ног.
Задачи занятия:
1. Обучить технике оздоровительного бега и СБУ.
2. Укрепить мышечный корсет (силовая выносливость).
3. Развить гибкость основных мышечных групп.
4. Воспитать общую выносливость.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию творческого задания в виде упражнений для разминки или оздоровительного бега, составленного с учётом принципа разносторонности (включая элементы координации, дыхания и стабилизации); выполнение тестов для текущего контроля и оценки физической подготовленности (например, тест Купера на 12 минут, челночный бег 3х10 м, шаговый тест или бег на 500–1000 м с контролем темпа); оценку функционального состояния (измерение ЧСС в покое, после нагрузки и индекса восстановления; проба Руфье или ортостатическая проба). Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы (анализ научных статей по физиологии ходьбы/бега, методик оздоровления и профилактики травм).

Методы контроля полученных знаний и навыков по оздоровительной ходьбе и бегу: проверка и оценка «Дневника самоконтроля» (записи о пульсе, дистанциях, самочувствии и прогрессе). Оценка техники выполнения базовых упражнений (ходьба с контролем осанки, бег с правильной постановкой стопы и дыханием). Анализ и сравнение показателей для оценки эффективности тренировочного процесса и адаптационных резервов организма (динамика ЧСС, индекса восстановления, субъективных ощущений).

Рекомендованная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва :

Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
4. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Развить у участников навыки игры в волейбол, ознакомить с основными правилами, техникой и тактикой нападения и защиты, а также улучшить физическую подготовку и командное взаимодействие.

Задачи занятия:
2. Изучить основные правила игры (количество игроков, порядок подачи, система набора очков и нарушения)
3. Обучить технике выполнения основных элементов волейбола (подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование).
4. Сформировать умение выполнять игровые комбинации (передачи в парах, тройках, с перемещением)
5. Освоить методику развития основных физических качеств (силы, общей и специальной выносливости, координационных способностей) с помощью специально составленных комплексов упражнений.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещенностью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося в волейболе под наблюдением преподавателя направлена: на закрепление практических навыков, развитие командного взаимодействия и углубление теоретических знаний. В самостоятельную работу входит: Подготовка и демонстрация творческого задания в виде упражнений для разминки; Регулярная самостоятельная отработка техники элементов волейбола (подача, прием, передача, атака, блок) с использованием видеоанализа для самоконтроля; Ведение и анализ персонального «Дневника тренировок и самоконтроля»: систематическое внесение данных о выполненной нагрузке (упражнения, объем, интенсивность), субъективных ощущениях (утомление, готовность, сон), функциональных показателях (ЧСС покоя, восстановление) и результатах периодических тестов. На основе данных дневника обучающийся формулирует краткие выводы о динамике своей формы, готовит предложения по корректировке индивидуального плана на следующий цикл. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на углубление понимания и конспектирование основ техники, правил игры, методик развития физических качеств, принципов спортивного питания. Видеоанализ: просмотр и разбор записей матчей (профессиональных или собственных) по заданным критериям: действия игрока на своей позиции, анализ ошибок, изучение эффективных тактических построений.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация техники волейбольных элементов и применение их в тренировочной игре. Демонстрация

тактических комбинаций с целью отработки командного взаимодействия.

Рекомендованная литература:

1. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
3. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия: сформировать средствами волейбола профессионально важные физические и психофизиологические качества, а также двигательные навыки, способствующие повышению эффективности и надёжности будущей профессиональной деятельности врача, профилактике профессиональных заболеваний и стресса.

Задачи занятия:

1.Развить оперативное мышление, быстроту реакции, распределения и переключения внимания в условиях дефицита времени и высокой динамичности игровой ситуации, моделирующих многозадачность и интенсивный ритм работы в клинике.

2.Совершенствовать скоростную, прыжковую и статическую выносливость для поддержания высокой физической и психической работоспособности при длительных нагрузках и в условиях повышенной ответственности.

3.Развить тонкой кинестетическую чувствительность, координацию «глаз-рука» и точность дифференцированных мышечных усилий, необходимых для проведения диагностических и лечебных манипуляций.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещенностью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: выполнение упражнений на развитие оперативного мышления и скорости реакции: упражнения на прием/передачу, где направление следующего паса определяется визуальным сигналом преподавателя (цвет карточки = определенная зона площадки или тип передачи), что моделирует необходимость быстрой интерпретации диагностических данных. Игры в неравных составах (3х4, 4х5) или с частой сменой зон по свистку, моделирующие необходимость быстрого переключения между задачами и адаптацию к изменяющимся условиям (поступление нового пациента). Упражнения на развитие профессиональной выносливости и стрессоустойчивости:

Серийное выполнение игровых элементов (например, 10 серий: прием мяча -> передача -> имитация атаки) с минимальным отдыхом, как модель циклической интенсивной работы во время обхода или приёма в поликлинике.

Длительные учебные игры (до 3-4 сетов) с ведением счета и анализом ошибок,

тренирующие способность сохранять концентрацию, эмоциональный контроль и качество решений на фоне нарастающего утомления.

Упражнения на развитие профессионально-значимой моторики и координации:

Работа с мячами разного веса и размера (теннисный, волейбольный, набивной) для развития тонкого мышечного контроля и дифференцировки усилий.

Специальные передачи: кистевые передачи над собой у стены на минимальной высоте, передачи кончиками пальцев, точные короткие передачи в мишень — для развития мелкой моторики и тактильной чувствительности кистей и пальцев.

Подачи на точность в ограниченные зоны площадки, требующие высокой степени мышечного контроля и пространственного восприятия.

Упражнения на стабильность в низких стойках (позиция защитника) и при приземлении после прыжка на балансировочной подушке для улучшения проприоцепции и устойчивости.

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на изучение влияния игровых видов спорта на развитие когнитивных функций (рабочая память, скорость обработки информации, антиципация), а также на нейрофизиологические механизмы стрессоустойчивости у медицинских работников.

Методы контроля полученных знаний и навыков:

Наблюдение и экспертная оценка проявления профессионально важных качеств в условиях учебной игры: коммуникация в команде для решения тактической задачи, способность быстро принимать решения при выборе способа приема или атаки, эмоциональная стабильность после ошибки. Контрольное тестирование точности и стабильности выполнения элементов, требующих тонкой моторики (количество точных кистевых передач в мишень за 30 сек, точность подачи в заданный квадрат). Проверка «Дневника самоконтроля» с анализом субъективных ощущений о связи игровых нагрузок с уровнем работоспособности и стресса в учебные дни.

Рекомендованная литература:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
3. 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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
4. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Раздел 4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся волейболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.
Задачи занятия:

4. Диагностическая (оценочная): Определение текущего индивидуального и группового уровня развития ключевых для волейбола физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
5. Контрольная (проверочная): Установление соответствия достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного семестра.
6. Коррекционно-методическая (управленческая): Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещенностью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося в волейболе под наблюдением преподавателя направлена на: закрепление практических навыков, развитие командного взаимодействия и углубление теоретических знаний. Регулярная самостоятельная отработка техники элементов волейбола (подача, прием, передача, атака, блок) с использованием видеоанализа для самоконтроля. Ведение и анализ персонального «Дневника тренировок и самоконтроля»: систематическое внесение данных о выполненной нагрузке (упражнения, объем, интенсивность), субъективных ощущениях (утомление, готовность, сон), функциональных показателях (ЧСС покоя, восстановление) и результатах периодических тестов. На основе данных дневника обучающийся формулирует краткие выводы о динамике своей формы, готовит предложения по корректировке индивидуального плана на следующий цикл. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на углубление понимания и конспектирование основ техники, правил игры, методик развития физических качеств, принципов спортивного питания. Видеоанализ: просмотр и разбор записей матчей (профессиональных или собственных) по заданным критериям: действия игрока на своей позиции, анализ ошибок, изучение эффективных тактических построений.

Методы контроля полученных знаний и навыков: контроль общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП): тесты на скоростно-силовые качества: прыжок вверх с места (доставание отметки/по Абалакову), прыжок в длину с места, челночный бег (например, 10х10 м, 7х50 м).Тесты на скоростную выносливость: Бег 400 м, 800 м или многоскоки. Специальные тесты: прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз), прием и передача мяча двумя руками снизу над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз), верхняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону)

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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).
4. .Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

ВОЛЕЙБОЛ

Семестр 2.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Сформировать базовый уровень общей физической подготовленности, необходимый для освоения технических элементов волейбола. Развить основные двигательные качества, сформировать навык правильного выполнения общеразвивающих и специальных беговых упражнений, заложить основы техники легкоатлетических дисциплин.
Задачи занятия:
1.Обучить технике безопасного выполнения ОФП-упражнений и основам самоконтроля.
2.Укрепить связочно-мышечный аппарат, уделяя особое внимание мышцам кора, голеностопа и кистей.
3.Развить общую выносливость посредством циклических нагрузок (бег, прыжки со скакалкой).
4.Освоить базовые специальные беговые упражнения (высокое поднимание бедра, захлёст голени, «олений» бег и др.).

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и проведение разминки для группы с акцентом на динамическую растяжку и мобилизацию суставов.
Выполнение тестов для текущего контроля физической подготовленности: бег на 1000 м (общая выносливость), челночный бег 4х9 м (ловкость, скорость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), планка на время (силовая выносливость мышц кора).
Ведение «Дневника функционального состояния»: ежедневное измерение ЧСС утром в покое, фиксация субъективных ощущений (сон, аппетит, утомляемость), запись параметров выполненной нагрузки на занятии (дистанция, время, количество повторений).
Работа с литературой: изучение материалов по основам физиологии мышечной

деятельности, принципам построения разминки и заминки, профилактике спортивного травматизма.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Оценка качества и осознанности выполнения комплексов ОФП и СБУ. Проверка и анализ «Дневника функционального состояния». Контроль динамики результатов в тестовых упражнениях в начале и конце семестра. Устный опрос по теоретическим основам ОФП.

5. Рекомендованная литература:
6. 1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585482 (дата обращения: 03.07.2023)
7. 2. 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.
8. 3. 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.
9. 4. 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.

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия: Дать начальные теоретические знания о волейболе и сформировать устойчивые двигательные навыки выполнения базовых технических элементов (передачи, приём подачи, подача) в стандартных условиях.

Задачи занятия:

1. Изучить историю возникновения волейбола, основные правила игры (состав команды, ротация, система счёта, понятие «чистого» удара).
2. Обучить технике основных стоек и способам перемещения (приставными шагами, скачком).
3.Сформировать навык стабильного выполнения верхней и нижней передачи двумя руками на месте и после незначительного перемещения.
4.Обучить технике нижней прямой подачи и приёму мяча с подачи в условиях учебной игры.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещенностью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами

18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: самостоятельную отработку техники передач у стены (контроль за высотой и точностью повторяющихся ударов). Ведение и анализ персонального «Дневника тренировок и самоконтроля»: систематическое внесение данных о выполненной нагрузке (упражнения, объем, интенсивность), субъективных ощущениях (утомление, готовность, сон), функциональных показателях (ЧСС покоя, восстановление) и результатах периодических тестов. На основе данных дневника обучающийся формулирует краткие выводы о динамике своей формы, готовит предложения по корректировке индивидуального плана на следующий цикл. Подготовку краткого сообщения (в паре/тройке) по одному из исторических или правилаобразующих аспектов волейбола. Видеосъёмку (на телефон) своего выполнения подачи или передачи с последующим самоанализом и сравнением с эталонной техникой по ключевым фазам. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на углубление понимания и конспектирование основ техники, правил игры, методик развития физических качеств, принципов спортивного питания.

Методы контроля полученных знаний и навыков: проверка и оценка «Дневника тренировочной нагрузки и самоконтроля», Контрольное тестирование техники: количество точных верхних передач над собой (выше 2 м) за 30 секунд; точность нижней прямой подачи в пределы площадки (из 10 попыток); точность передачи из зоны 6 в зону 3 (из 5 попыток). Наблюдение и оценка качества выполнения элементов в учебной двусторонней игре.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия: Сформировать средствами волейбола навыки точных, координированных движений и развить оперативное мышление, необходимое для овладения основами клинического обследования (пальпация, перкуссия, простейшие манипуляции).

Задачи занятия:

1. Развить тактильную чувствительность и тонкую моторику пальцев рук через освоение точных кистевых передач и коротких пасов.

2. Тренировать периферическое зрение и быстрое переключение внимания между объектами (мяч, партнер, соперник).
3. Формировать навык работы в чётко ограниченном пространстве и времени (зона действия игрока).

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещенностью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: выполнение микро-упражнений у стены: точные кистевые передачи теннисного мяча на расстояние 0.5-1 метр на разную высоту, имитирующие дифференцировку усилия. Игры 2х2 на уменьшенной площадке (3х3 м на игрока) с акцентом на скорость принятия решения (куда передать). Упражнения на восприятие: передача мяча партнеру, который показывает пальцами номер (1-5), – обучающийся должен назвать номер после приема мяча. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на изучение влияния игровых видов спорта на развитие когнитивных функций (рабочая память, скорость обработки информации, антиципация), а также на нейрофизиологические механизмы стрессоустойчивости у медицинских работников.

Методы контроля полученных знаний и навыков: тест на точность: 10 кистевых передач волейбольного мяча из зоны 3 в круг диаметром 1 м в зоне 4 с расстояния 4 метра. Наблюдение за эффективностью коммуникации (вербальной и невербальной) в играх 2х2. Проверка «Дневника самоконтроля» с анализом субъективных ощущений о связи игровых нагрузок с уровнем работоспособности и стресса в учебные дни.

Рекомендованная литература:
1.Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113 (дата обращения: 03.02.2025).
2.Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методико электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3.Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. -
4.Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т фи

Раздел 4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся волейболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.
Задачи занятия:
1. Диагностическая (оценочная): Определить текущий индивидуальный и групповой уровень развития ключевых для волейбола физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
2. Контрольная (проверочная): Установить соответствие достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного

семестра.
3. Коррекционно-методическая (управленческая): Получить объективные данные для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещенностью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося в волейболе под наблюдением преподавателя направлена на закрепление практических навыков, развитие командного взаимодействия и углубление теоретических знаний. Регулярная самостоятельная отработка техники элементов волейбола (подача, прием, передача, атака, блок) с использованием видеоанализа для самоконтроля. Ведение и анализ персонального «Дневника тренировок и самоконтроля»: систематическое внесение данных о выполненной нагрузке (упражнения, объем, интенсивность), субъективных ощущениях (утомление, готовность, сон), функциональных показателях (ЧСС покоя, восстановление) и результатах периодических тестов. На основе данных дневника обучающийся формулирует краткие выводы о динамике своей формы, готовит предложения по корректировке индивидуального плана на следующий цикл. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на углубление понимания и конспектирование основ техники, правил игры, методик развития физических качеств, принципов спортивного питания. Видеоанализ: просмотр и разбор записей матчей (профессиональных или собственных) по заданным критериям: действия игрока на своей позиции, анализ ошибок, изучение эффективных тактических построений.

Методы контроля полученных знаний и навыков: контроль общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП): тест на оценку общей выносливости - Бег 1000 м (мин, сек); тест на оценку скоростно-силовых качеств - Прыжок в длину с места (см); тест на оценку координации и скорости -Челночный бег 4х9 м (сек)
Специальная техническая подготовка (волейбол): Верхняя передача над собой: Количество передач выше головы без потери контроля над мячом (зачёт от 15 раз).; Верхняя передача в парах: Количество передач без потери мяча на дистанции 3-4 метра (зачёт от 10 раз подряд); Нижняя прямая подача: Количество попаданий в пределы площадки из 10 попыток (зачёт от 6 попаданий).

Рекомендованная литература:
1.Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Рум платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2.Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. https://urait.ru/bcode/564215
3.Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784 (дата обращения: 29.07.2023).
4. .Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
5.Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т фи

ВОЛЕЙБОЛ

Семестр 3.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**
Цель практического занятия: Повысить уровень общей физической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и взрывной силы, необходимых для выполнения нападающего удара и блока. Совершенствовать технику специальных беговых и прыжковых упражнений. **Задачи занятия:** 1. Развить взрывную силу мышц ног и плечевого пояса через плиометрические и динамические силовые упражнения. 2. Повысить уровень скоростной выносливости с помощью интервального бега и высокоинтенсивных круговых тренировок. 3. Освоить комплекс прыжковых СБУ (многоскоки, прыжки на тумбу, прыжки в глубину).	
Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку и демонстрацию творческого задания в виде авторского комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) для разминки или ОФП, составленного с учётом принципа разносторонности. Выполнение тестов для текущего контроля и оценки физической подготовленности (Прыжок вверх с места (по Абалакову), бросок набивного мяча (1-3 кг) из-за головы сидя, бег 400 м, удержание угла в висе на шведской стенке). Оценку функционального состояния (измерение ЧСС в покое и после нагрузки, проба Руфье). Работа с литературой предполагает изучение основ методики развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.	
Методы контроля полученных знаний и навыков: проверка и оценка «Дневника самоконтроля», Оценка техники выполнения силовых и плиометрических упражнений. Контроль динамики результатов в силовых и скоростно-силовых тестах. Проверка умения грамотно подобрать и дозировать нагрузку в силовой разминке. Устный опрос по основам безопасности при работе с отягощениями.	
Рекомендованная литература: 1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585482 2. 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 3. 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
4. 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.

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия: Сформировать устойчивые двигательные навыки выполнения атакующих и защитных технических элементов (нападающий удар, блок, верхняя подача) и начать осваивать их тактическое применение в стандартных игровых ситуациях.
Задачи занятия:
1. Изучить основы тактики индивидуальных действий в нападении (выбор способа удара) и в блокировании (выбор места и направления).
2. Обучить технике нападающего удара с собственного подброса и с передачи партнера (по ходу).
3. Обучить основам техники одиночного блокирования (выход, постановка кистей, работа ног).
4. Совершенствовать технику верхней и нижней передачи в движении для подготовки к нападающему удару. Обучить верхней прямой подаче.

Условия для проведения занятия: игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°C, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает самостоятельную отработку нападающего удара у стены на контроль высоты и точности удара, а также совершенствование верхней подачи на точность. Ведение и анализ персонального «Дневника самоконтроля»: фиксация прогресса в точности подач (зоны) и нападающих ударов (процент реализации), анализ типичных ошибок в технике, запись субъективных ощущений при выполнении прыжковых элементов. Подготовку краткого сообщения по эволюции техники нападающего удара или тактики блока в современном волейболе. Видеосъёмку (на телефон) своего выполнения нападающего удара с последующим самоанализом по фазам (разбег, прыжок, замах, удар, приземление) и сравнением с эталонной техникой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Проверка и оценка «Дневника самоконтроля», анализ динамики технических показателей. Контрольное тестирование техники: точность нападающего удара в мишени (зоны 1, 6, 5) из зоны 4 (из 5 попыток); точность верхней прямой подачи в заданную зону (из 10 попыток); стабильность постановки блока в упражнении «блокирование нападающего удара со 2-го темпа». Наблюдение и оценка качества выполнения элементов в учебных играх 3х3, 4х4.

Рекомендованная литература:
1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия: Развить устойчивость к сенсорным перегрузкам и способность к быстрой мобилизации психофизиологических ресурсов, необходимую для работы в условиях дежурства, многозадачности и неотложных состояний.
Задачи занятия:
1. Совершенствовать скоростную выносливость и способность выполнять серии точных действий (прием-передача, перемещение-бросок) на фоне нарастающего утомления.
2. Тренировка антиципации (предвосхищения) действий соперника и прогнозирования развития игровой ситуации.
3. Формировать навыки быстрого коллективного взаимодействия и распределения ролей в нестандартной игровой ситуации.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает выполнение «дежурного» блока: 5 минут интенсивной игры 3х3, 3 минуты статических упражнений на концентрацию (удержание позы), повтор цикла. Упражнение «Слепая зона»: один игрок в защите действует, ориентируясь только на голосовые команды партнера по блоку. Игры 4х4 с внезапной сменой сценария по сигналу тренера (например, смена счета, удаление игрока).

Методы контроля полученных знаний и навыков: проверка «Дневника самоконтроля». Наблюдение за качеством выполнения элементов в конце интенсивной учебной игры (4-й сет). Тест «Ситуационное решение»: разбор видеозаписи игрового эпизода с необходимостью предложить оптимальное тактическое решение за ограниченное время.

Рекомендованная литература:
1.Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113 (дата обращения: 03.02.2025).
2.Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методико электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3.Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. -
4.Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т фи

Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся баскетболом на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.

Задачи занятия:

1. Диагностическая (оценочная): Определить текущий индивидуальный и групповой уровень развития ключевых для баскетбола физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) и степени освоения технико-тактического арсенала.
2. Контрольная (проверочная): Установить соответствие достигнутых показателей запланированным результатам (этапным нормативам) учебной программы для данного семестра.
3. Коррекционно-методическая (управленческая): Получить объективные данные для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в индивидуальные и групповые тренировочные планы.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося в волейболе под наблюдением преподавателя направлена на закрепление практических навыков, развитие командного взаимодействия и углубление теоретических знаний. Регулярная самостоятельная отработка техники элементов волейбола (подача, приём, передача, атака, блок) с использованием видеоанализа для самоконтроля. Ведение и анализ персонального «Дневника самоконтроля»: систематическое внесение данных о выполненной нагрузке (упражнения, объем, интенсивность), субъективных ощущениях (утомление, готовность, сон), функциональных показателях (ЧСС покоя, восстановление) и результатах периодических тестов. На основе данных дневника обучающийся формулирует краткие выводы о динамике своей формы, готовит предложения по корректировке индивидуального плана на следующий цикл. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на углубление понимания и конспектирование основ техники, правил игры, методик развития физических качеств, принципов спортивного питания. Видеоанализ: просмотр и разбор записей матчей (профессиональных или собственных) по заданным критериям: действия игрока на своей позиции, анализ ошибок, изучение эффективных тактических построений.

Методы контроля полученных знаний и навыков: контроль общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП): Контроль скоростно-силовой подготовленности (СФП): Прыжок вверх с места (по Абалакову, см). Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы сидя (м). Прыжки со скакалкой за 30 секунд (кол-во раз).
Специальная техническая подготовка (волейбол): Нападающий удар: Точность удара из зоны 4 в зоны 1/6 (3 попадания из 5 попыток). Верхняя прямая подача: Точность подачи в зоны 5 или 1 (6 попаданий из 10 попыток). Блокирование: Техника одиночного блока при атаке из зоны 3 (оценивается правильность выхода, времени прыжка и постановки рук).

Рекомендованная литература:
1.Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Рум платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2.Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. https://urait.ru/bcode/564215
3.Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784 (дата обращения: 29.07.2023).
4. .Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
5.Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т фи

ВОЛЕЙБОЛ	
Семестр 4.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Повысить уровень общей физической подготовленности, создать функциональную базу для освоения сложно-координационных элементов волейбола. Акцентировать развитие силовой выносливости, взрывной силы и координации, необходимых для эффективных игровых действий.

Задачи занятия:
1. Обучить технике выполнения упражнений с отягощениями (гантели, штанги, вес тела) и сопротивлением (эспандеры) для комплексного развития мышц-стабилизаторов и миофасциальных цепей.
2. Укрепить опорно-двигательный аппарат с акцентом на профилактику травм плечевого пояса, коленных суставов и поясничного отдела.
3. Развить скоростно-силовые качества посредством плиометрических упражнений (прыжковые серии, спринтерские ускорения).
4. Совершенствовать ловкость и координацию с использованием упражнений на нестабильных поверхностях (BOSU, платформы) и с мячами.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и проведение специализированной разминки, направленной на подготовку суставно-связочного аппарата к силовой и прыжковой нагрузке. Выполнение тестов для текущего контроля физической подготовленности: бег на 30 м со старта (скорость), прыжок вверх с места с касанием отметки (взрывная сила), бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы сидя (сила мышц кора и плечевого пояса), удержание «уголка» на гимнастической стенке или брусьях (силовая выносливость мышц брюшного пресса). Ведение «Дневника функционального состояния и тренировочных

нагрузок»: фиксация силовых показателей (рабочие веса, количество повторений), анализ динамики восстановления после нагрузок, планирование микроциклов с учётом академической загруженности. Работа с литературой: изучение основ биомеханики движений в волейболе, принципов построения силовых и плиометрических тренировок, физиологии энергообеспечения мышечной деятельности.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Оценка техники безопасности при работе с отягощениями и выполнения прыжковых упражнений. Проверка и анализ «Дневника функционального состояния и тренировочных нагрузок» с точки зрения грамотности планирования. Контроль динамики результатов в тестовых упражнениях. Устный опрос по теоретическим основам силовой и скоростно-силовой подготовки.

Рекомендованная литература:

5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585482 (дата обращения: 03.07.2023)
6. 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.
7. 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.
8. 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.

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия: Сформировать устойчивые двигательные навыки выполнения основных технических элементов в усложнённых условиях и освоить базовые тактические взаимодействия в нападении и защите.

Задачи занятия:

1. Обучить технике нападающего удара с собственного подбрасывания и с передачи партнёра (ознакомительно).
2. Сформировать навык выполнения верхней прямой подачи с акцентом на стабильность и точность.
3. Обучить основам индивидуального и группового блокирования (перемещение, постановка рук, работа в паре).
4. Освоить тактические схемы приёма подачи «углом вперёд» и «углом назад», а также

простейшие нападающие комбинации «первый темп» (быстрая передача в 3-ю зону).

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает работу в тройках: отработка связки «приём – передача – атакующий удар» с акцентом на точность выхода под мяч. Ведение и анализ «Дневника технико-тактического совершенствования»: фиксация успешности выполнения элементов в игровых заданиях (процент точных подач, эффективных передач на удар), анализ типичных ошибок и путей их исправления, постановка индивидуальных технических задач на каждое занятие. Подготовку и проведение комплексной разминки для команды, включающей имитационные упражнения и подвижные игры с волейбольным мячом. Видеосъёмку (на телефон) выполнения нападающего удара или блока с последующим сравнением с эталонной техникой и составлением плана работы над ошибками.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Проверка и оценка «Дневника самоконтроля». Контрольное тестирование техники: точность верхней прямой подачи в заданные зоны (1, 5, 6) из 10 попыток; количество успешных нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 на оптимальную высоту (из 8 попыток); стабильность приёма подачи в зону 3 (из 10 подач соперника). Наблюдение и оценка тактической грамотности и эффективности действий в учебных играх 4х4 и 6х6.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия: Развить средствами волейбола психофизиологические качества, необходимые для работы в условиях дефицита времени и высокой ответственности: стрессоустойчивость, способность к быстрому анализу ситуации и принятию решений, эффективной коммуникации в коллективе.

Задачи занятия:

1. Развить оперативную память и антиципацию через упражнения с быстрой сменой игровой ситуации и задач (например, изменение направления атаки по сигналу).

2. Формировать эмоциональную устойчивость и способность концентрироваться после ошибки в условиях игрового давления (проведение игр с гандикапом или в меньшинстве).
3. Совершенствовать навыки невербальной коммуникации и слаженности действий в парах/тройках как модели взаимодействия в медицинской бригаде (хирургической, реанимационной).
4. Тренировать способность к распределению и быстрому переключению внимания между множеством динамичных объектов (мячи, игроки), аналогичная наблюдению за показателями мониторов и состоянием нескольких пациентов.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает выполнение специализированных игровых заданий: игра 3х3 на удлинённой площадке (9х9 м) с задачей не менее 3-х передач перед атакой (развитие оперативного мышления и выдержки). Упражнение «Глухая защита»: защита зоны 6 от нападающих ударов с двух сторон сетки (тренировка периферического зрения и скорости реакции). Проведение коротких игровых отрезков (до 5 очков) с обязательным анализом каждой допущенной ошибки и немедленным тактическим корректированием. Работа с литературой: изучение материалов по психологии экстремальных состояний, копинг-стратегиям преодоления стресса, роли физической культуры в профилактике профессионального выгорания у медиков.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Наблюдение и экспертная оценка поведения студента в смоделированной стрессовой игровой ситуации (например, при отыгрыше отставания в счёте). Оценка чёткости и своевременности невербальной коммуникации (сигналы при приёме подачи, блокировании) в учебной игре. Проверка записей в «Дневнике самоконтроля», отражающих анализ собственных эмоциональных реакций на успехи/неудачи в игре и их влияние на последующие действия.

Рекомендованная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113 (дата обращения: 03.02.2025).
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Оценить уровень овладения базовой технико-тактической структурой волейбола и динамику развития специальных физических качеств, определить степень готовности к участию в учебных соревнованиях.
Задачи занятия:
1. Определить степень надёжности и эффективности выполнения ключевых игровых элементов (подача, приём, передача, нападающий удар) в условиях, приближенных к соревновательным.
2. Оценить уровень развития специальных физических качеств, непосредственно влияющих на игровую результативность (прыгучесть, быстрота перемещений, скоростная выносливость).
3. Выявить умение применять освоенные тактические схемы в условиях двусторонней игры.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на целенаправленную подготовку к сдаче нормативов: самостоятельная отработка «проблемных» элементов, моделирование контрольных испытаний, психологическая настройка. Ведение и предъявление для контроля «Дневника технико-тактического совершенствования» и «Дневника самоконтроля». Работа с литературой по психологической подготовке к соревнованиям и анализу игровой деятельности.

Методы контроля полученных знаний и навыков: контроль специальной физической подготовленности (СФП): Прыжок вверх с места с касанием отметки (разница между высотой касания и высотой вытянутой руки в см). Челночный бег 6х6 м (сек). «Многоскоки»: 5 прыжков в длину с ноги на ногу с места (сумма метров, см).
Специальная техническая подготовка (волейбол): Верхняя прямая подача: количество попаданий в заданную зону (1 или 5) из 10 попыток (зачёт от 6 попаданий). Нападающий удар: количество результативных ударов (не принятых защитой) из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3 на 8 попыток (зачёт от 4). Приём подачи: количество точных приёмов в зону 3 из 10 силовых подач (зачёт от 6). Комплексное упражнение: «приём подачи в зону 6 – передача в зону 3 – нападающий удар в зону 4» на оценку за технику и эффективность.

Рекомендованная литература:
1.Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3.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).
4. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина,

В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
5.Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

ВОЛЕЙБОЛ	
Семестр 5.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Достичь оптимального уровня общей физической подготовленности, обеспечивающего эффективное выполнение целостной игровой деятельности. Акцент на комплексное развитие функциональных возможностей организма, силовой выносливости и максимальных силовых показателей.

Задачи занятия:

1. Обучить методике составления и проведения комплексов круговой и интервальной тренировки для развития комплексной выносливости.
2. Повысить уровень максимальной силы основных мышечных групп с использованием базовых многосуставных упражнений.
3. Совершенствовать межмышечную координацию и баланс с помощью упражнений на координационных лестницах, с нестабильным оборудованием и в усложнённых условиях.
4. Сформировать навык самостоятельного планирования восстановительных процедур (заминка, стретчинг, самомассаж).

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, тумбами для запрыгивания, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает разработку и апробацию индивидуального 15-минутного комплекса круговой тренировки, направленного на развитие силовой выносливости, с последующей презентацией его группе. Выполнение тестов для текущего контроля физической подготовленности: определение 1ПМ (одного повторного максимума) в приседании со штангой на спине (или в жиме ногами) – сила; удержание виса на перекладине на время (силовая выносливость хвата); тест «Бег на 2400 м» (общая выносливость). Ведение «Дневника тренировочного процесса»: подробное планирование микро- и мезоциклов с чередованием нагрузок разной направленности, фиксация субъективных и объективных показателей адаптации, анализ эффективности разных методов тренировки. Работа с литературой: изучение основ периодизации спортивной тренировки, современных методов контроля тренировочной нагрузки, принципов спортивной нутрициологии.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Оценка грамотности составления и проведения комплекса круговой тренировки. Проверка и анализ «Дневника тренировочного процесса». Контроль динамики силовых показателей и показателей выносливости. Устный опрос по теории и методике спортивной тренировки.

Рекомендованная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585482
2. 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
3. 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
4. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия: Довести до уровня устойчивого навыка выполнение всего комплекса основных технических элементов волейбола в условиях активного противодействия и освоить основы командной тактики игры в нападении и защите.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику нападающего удара с различных по высоте и траектории передач, в том числе с переводом по линии и диагонали.
2. Обучить технике постановки одиночного и двойного блока с правильным выбором места и момента отталкивания.
3. Освоить тактику игры в защите «углом назад» с активными действиями либеро и доигровщиков.
4. Изучить и применять в учебных играх комбинации «взлёт», «крест», а также систему нападения «5-1» с одним связующим.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°C, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает исполнение роли капитана или игрового лидера в своей учебной команде: организация расстановки, тайм-ауты, мотивация партнеров. Ведение «Дневника анализа игровой деятельности»: разбор сыгранных учебных и контрольных игр по схеме: статистика личных действий (атака, блок, подача, прием), анализ тактических решений, выявление сильных и слабых сторон своей игры и игры команды, постановка задач на следующую игру. Видеосъёмка и последующий коллективный разбор фрагментов учебных игр с акцентом на тактические взаимодействия. Подготовка и представление тактического

плана на контрольную игру против конкретной команды-соперника.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Проверка и оценка «Дневника анализа игровой деятельности». Контрольное тестирование в условиях, моделирующих игровые: «связка защитных действий» (приём удара – перекат/кувырок – встать – имитация страховки) на время и качество. Оценка стабильности и эффективности выполнения элементов в контрольных играх с участием нескольких команд. Защита тактического плана на игру.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия: Сформировать средствами волейбола способность к длительной концентрации внимания, быстрому принятию клинически обоснованных решений в условиях высокой сенсорной нагрузки и неопределённости, аналогичных работе в приёмном покое или во время дежурства.

Задачи занятия:

1. Развить устойчивость внимания и помехоустойчивость через выполнение точных технических действий (подача, передача) при наличии внешних отвлекающих факторов (шум, движение, вербальное воздействие).
2. Тренировать навык быстрой оценки ситуации и выбора оптимального решения из нескольких возможных в условиях жёсткого лимита времени (упражнения с ограничением времени на обработку мяча или выбор зоны атаки).
3. Формировать способность к прогнозированию развития событий (антиципации) на основе анализа невербальных сигналов соперника (положение тела, разбег), как модели прогнозирования состояния пациента.
4. Воспитывать лидерские качества и ответственность за командный результат в условиях соревновательного стресса.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа: участие в усложнённых игровых заданиях: игра 4х4 с обязательным использованием трёх разных тактических комбинаций в атаке (тренировка

оперативного планирования). Упражнение «Слепая зона»: выполнение передач и ударов с ограничением обзора (например, нельзя смотреть на принимающего партнёра до момента передачи – тренировка периферического зрения и чувства партнёра). Проведение тай-брейка (игры до 15 очков) в условиях создания преднамеренных «провокационных» ситуаций (спорные судейские решения, шум трибун) с последующим анализом эмоциональной реакции и её влияния на результат. Работа с литературой: изучение когнитивных моделей принятия решений в медицине, факторов, влияющих на врачебные ошибки, и способов их минимизации через тренировку внимания и антиципации.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Экспертная оценка способности сохранять техническую эффективность и ясность тактического мышления в специально созданных стрессовых условиях (например, при отыгрыше матчбола). Анализ поведения и решений, принимаемых студентом в роли капитана команды или игрового лидера. Проверка письменного самоанализа, отражающего осознание связи между развитыми в волейболе психофизическими качествами и их применением в будущей профессиональной деятельности.

Рекомендованная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113 (дата обращения: 03.02.2025).
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Раздел 4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Провести итоговую комплексную оценку овладения волейболом как видом спортивной деятельности, определить уровень специальной игровой подготовленности и сформированности навыков для дальнейших занятий в спортивных секциях или самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи занятия:
1. Оценить технико-тактическую зрелость игрока в условиях, максимально приближенных к соревновательным.
2. Определить уровень развития специальных физических качеств, достигнутый к концу годичного цикла подготовки.
3. Подвести итоги учебного процесса по волейболу, выставить зачётные оценки.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С,

хорошая вентиляция.
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на демонстрацию целостной игровой деятельности: участие в кругло-системном турнире, судейство игр, ведение протоколов, анализ собственной игры. Представление итогового варианта «Дневника анализа игровой деятельности» за семестр с выводами и перспективами. Работа с правилами соревнований по волейболу в качестве судьи на линии или второго судьи.
Методы контроля полученных знаний и навыков: итоговое контрольное тестирование СФП: Прыжок в высоту с разбега (касание отметки, см). Челночный бег 9х3х6 м («диагональ» площадки) на время. Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками с места (м). Итоговая контрольная игра (оценка): Оценка индивидуальной технико-тактической эффективности в игре 6х6 по системе «зачёт/незачёт» на основе экспертного наблюдения (учитываются: надёжность и разнообразие выполняемых функций, тактическая грамотность, вклад в командные действия, психологическая устойчивость). Для студентов, выполняющих роль связующего, – дополнительная оценка за организацию атаки. Сдача теоретического зачёта по правилам игры, основам тактики, методике судейства.
Рекомендованная литература: 1.Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215 3.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 4. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6 5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

ВОЛЕЙБОЛ	
Семестр 6.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Специализация общей физической подготовки с учётом игрового амплуа (доигровщик, блокирующий, связующий, либеро). Развитие физических качеств, максимально востребованных в конкретной игровой роли, и профилактика типичных для неё травм.
Задачи занятия:
1. Индивидуализировать силовую подготовку: для нападающих и блокирующих – акцент на взрывную силу и прыгучесть; для связующих и либеро – на скоростную выносливость, стартовую скорость и координацию.
2. Обучить методам специализированной разминки и «заминки» в зависимости от игрового амплуа и индивидуальных особенностей опорно-двигательного аппарата.
3. Совершенствовать функциональную подвижность суставов (плечевых, голеностопных, тазобедренных) и эластичность мышц для увеличения амплитуды движений и профилактики травм.
4. Внедрить элементы кроссфита и высокоинтенсивной интервальной тренировки (HIIT) для развития комплексной работоспособности.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает разработку и апробацию индивидуального 20-минутного комплекса специализированной ОФП для своего игрового амплуа, с обоснованием выбора упражнений. Выполнение специализированных тестов: для атакующих игроков – тест на повторную прыгучесть (серия из 10 прыжков с касанием отметки с интервалом 15 сек); для связующих – тест на точность броска набивного мяча (1 кг) в мишень с разных точек площадки; для либеро – тест «челночный бег с падением» (6х6 м с выполнением переката после каждого отрезка). Ведение «Индивидуальной карты подготовки»: подробное планирование тренировок с учётом амплуа, текущего состояния, целей (подготовка к соревнованиям, реабилитация после микротравмы, поддержание формы). Работа с литературой: изучение современных тенденций в физической подготовке волейболистов, основ спортивной медицины и травматологии, методов функционального тестирования.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Защита индивидуального комплекса специализированной ОФП. Проверка и анализ «Индивидуальной карты подготовки». Контроль динамики в специализированных тестах. Устный опрос по особенностям физической подготовки игроков разных амплуа.

Рекомендованная литература:
1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585482
2. 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
3. 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
4. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия: Достичь автоматизма в выполнении всего спектра технических действий и тактического мышления в условиях высокой интенсивности и соревновательного давления. Подготовиться к участию в межвузовских соревнованиях.
Задачи занятия:
1. Довести до уровня навыка выполнение сложных элементов: нападающий удар с задней линии, силовая подача в прыжке (ознакомительно для всех, углубленно для соответствующих амплуа), страховка при блоке с падением.
2. Совершенствовать тактику командной игры: система приёма подачи с участием либеро, тактика подачи (определение слабого принимающего, подача на выходящего связующего), организация контратаки.
3. Обучить действиям в нестандартных игровых ситуациях: доигровка, игра в неравных составах, розыгрыш «сложных» мячей.
4. Освоить методику анализа игры команды-соперника и построения тактического плана с учётом её сильных и слабых сторон.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°C, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает исполнение роли играющего тренера или аналитика в своей команде: просмотр и разбор записи игры соперника, подготовка аналитической справки по ключевым игрокам и схемам. Ведение «Командного дневника» (в рамках своей учебной группы): коллективное ведение статистики игр, запись тактических установок на каждую игру, фиксация разборов полётов. Организация и проведение полного цикла соревнований внутри учебного потока (составление графика, судейство, награждение). Видеосъёмка и детальный технический разбор собственного исполнения сложного элемента с привлечением методической литературы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Экспертная оценка игровой деятельности в контрольных играх против сильных соперников или сборных других вузов. Защита аналитической справки по игре команды-соперника. Оценка качества судейства при проведении внутренних соревнований. Контрольное тестирование «розыгрыш сложного мяча» (после неудачного приёма или сброса) в условиях 3х3.

Рекомендованная литература:
1.Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 .

2.Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3.Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
4.Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия: Сформировать средствами волейбола эталонные модели поведения и психофизиологическую готовность для работы в экстремальных условиях, требующих молниеносной реакции, безупречной координации и принятия жизненно важных решений под давлением обстоятельств (операционная, реанимация, скорая помощь).

Задачи занятия:

1. Максимально развить скорость сенсомоторной реакции и точность движений в условиях жёсткого лимита времени и пространства (упражнения в сверхмалых зонах с уменьшенным временем на обработку мяча).
2. Тренировать способность к эффективной работе в состоянии предельного физического и эмоционального утомления.
3. Воспитать умение брать на себя ответственность за ключевое, решающее действие в критический момент игры (подача или атака на матчбол, приём решающего мяча).
4. Сформировать навык быстрого восстановления психического равновесия и концентрации после экстремальной игровой ситуации (например, после продолжительного розыгрыша).

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает участие в предельно интенсивных игровых сессиях: с непрерывной сменой соперников на протяжении 15-20 минут; игра 2х2 до 15 очков с обязательным выигрышем отрывом в 2 очка. Выполнение упражнений с биологической обратной связью: контроль и регуляция ЧСС в паузах между игровыми отрезками. Работа с литературой: изучение основ психогигиены и ментального тренинга для медицинских работников, методов аутогенной тренировки и визуализации для управления стрессом и восстановления.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка эффективности и стабильности действий в специально организованной «экстремальной» игре (например, серия тай-брейков подряд). Анализ способности студента управлять своим психофизиологическим состоянием в ходе занятия (по данным самоотчёта и внешним наблюдениям). Проведение теста на скорость простой и сложной реакции до и после интенсивной игровой нагрузки.

Рекомендованная литература:
1.Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией

Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113 (дата обращения: 03.02.2025).
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3.Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
4.Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Провести комплексную дифференцированную оценку специальной физической, технической и тактической подготовленности студентов с учётом их игрового амплуа (специализации). Определить готовность к участию в соревнованиях высокого уровня и эффективность индивидуализации тренировочного процесса.

Задачи занятия:

1. Диагностическая: Выявить уровень развития ключевых для конкретного игрового амплуа физических качеств и технических навыков.
2. Контрольная: Установить степень освоения программного материала 5-го семестра, включая сложные технические элементы и тактические комбинации.
3. Коррекционно-методическая: Получить объективные данные для окончательной индивидуализации подготовки в преддверии соревновательного периода и составления рекомендаций по дальнейшему спортивному совершенствованию.
4. Профессионально-ориентированная: Оценить способность применять игровое мышление и стрессоустойчивость в условиях, моделирующих профессиональную ответственность.

Условия для проведения занятия: Игровой зал с амортизирующим покрытием и хорошей освещённостью, оборудованный разметкой волейбольной площадки с размерами 18×9 метров (согласно официальным правилам ВФВ), волейбольными стойками, сеткой, антеннами. Волейбольные мячи ВОЛАР VL-100. Температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает целенаправленную разминку, ориентированная на своё амплуа и предстоящие тесты. Психологическая самонастройка на выполнение нормативов в условиях соревновательного стресса. Ведение протокола тестирования для партнёра по команде. Анализ и краткая запись результатов своих выступлений с предварительными выводами.

Методы контроля полученных знаний и навыков: специальная физическая подготовленность (СФП) – с учётом амплуа. Все студенты выполняют базовый комплекс, а затем – специализированный тест в зависимости от амплуа. Базовый комплекс (обязателен для всех): «Волейбольный челнок»: Перемещение от лицевой линии к сетке и обратно в последовательности: приставные шаги вправо – приставные шаги влево – вперёд спиной – ускорение лицом. Дистанция: 9 метров (до сетки) х 2. Норматив: ≤ 12,0 сек (муж.), ≤ 13,5

сек (жен.). Оценивает скорость перемещений, координацию смены направления. Прыжковая выносливость (серийная прыгучесть): Выполнение 5 прыжков вверх с места с касанием отметки с интервалом 15 секунд. Фиксируется средняя высота (см) или средний результат касания. Норматив: Среднее значение не ниже 75% от лучшего одиночного прыжка студента. Оценивает способность к повторным взрывным усилиям. Специализированные тесты (в зависимости от амплуа): Для нападающих (доигровщики, диагональные): Прыжок в длину с места с последующим падением и перекатом. Измеряется длина прыжка (см). Норматив: ≥ 240 см (муж.), ≥ 200 см (жен.). Оценивает взрывную силу и безопасность приземления. Для блокирующих (центральные): Серия блокирований с перемещением. Студент выполняет 3 попытки блока поочерёдно в зонах 3, 4, 2 после перемещения из центра. Оценивается техника перемещения, скорость работы рук, эффективность закрытия плоскости (по 5-балльной шкале экспертом). Зачёт: средний балл ≥ 4.0. Для связующих: Тест на точность и скорость первых передач. Из зоны 2/3 за 30 секунд необходимо выполнить как можно больше точных передач на удар в зоны 4 и 3 с разных точек после приёма мяча от преподавателя. Норматив: ≥ 8 точных передач. Для либеро (защитников): «Защита квадрата». В квадрате 3х3 метра студент защищается от последовательных 10 атакующих ударов/скидок из разных направлений. Фиксируется количество качественно принятых мячей (игровых продолжений). Норматив: ≥ 7 успешных приёмов. Игровая подготовленность (Оценка в двусторонней игре). Проводится контрольная игра 6х6 продолжительностью 2 партии до 25 очков. Каждый студент оценивается по индивидуальному игровому показателю (ИП) на основе статистики, собранной преподавателем или назначенными студентами-статистиками: Эффективность атаки: (убийства – ошибки) / общее количество атак. Эффективность приёма: (качественные приёмы – ошибки) / общее количество подач соперника в студента. Эффективность подачи: эйсы – ошибки. Участие в блоках (очки + касания).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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).
4. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина,
В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил. ISBN 978-5-00129-089-6
5.Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. ISBN 978-985-569-572-2

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Семестр 1.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Основы лёгкой атлетики

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Формирование гармоничного уровня основных двигательных качеств (быстрота, выносливость, координация, сила) у студентов для повышения общей физической кондиции, укрепления здоровья и создания базы для занятий лёгкой атлетикой. Освоение основ безопасной техники выполнения циклических упражнений.
Задачи занятия:
1. Обучить основам техники оздоровительного и спортивного бега (постановка стопы, работа рук, положение корпуса).
2. Укрепить мышечный корсет и связочно-суставной аппарат для профилактики травм.
3. Развить общую выносливость через равномерный бег и смешанное передвижение.
4. Мотивировать к систематическим занятиям для здоровья и физического совершенствования.

Условия для проведения занятия: стадион с беговыми дорожками, спортивный зал, оснащённый гимнастическими матами, скамьями, набивными мячами, скакалками; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию комплекса из 5-7 общеразвивающих упражнений для разминки бегуна. Ведение «Дневника самоконтроля»: измерение ЧСС в покое, после стандартной нагрузки (бег 3 минуты) и через 2 минуты восстановления. Выполнение простых тестов (прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м). Работа с информацией о влиянии циклических нагрузок на кардиореспираторную систему.

Методы контроля полученных знаний и навыков: проверка и оценка «Дневника самоконтроля». Контрольное выполнение циклического упражнения на выносливость (непрерывный бег в равномерном темпе в течение 8-10 минут) с оценкой способности поддерживать заданную скорость.

Рекомендованная литература:
1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. 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
3. 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
4. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-

оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся устойчивые практические навыки в лёгкой атлетике через освоение техники бега на короткие (60-100 м) и средние (400-800 м) дистанции, а также применение этих знаний для целенаправленного развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Задачи занятия:
1. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.
2. Обучить технике бега по дистанции и финиширования на коротких и средних дистанциях.
3. Освоить методику развития ключевых физических качеств (быстрота, скоростная выносливость, силовая выносливость) с помощью специальных беговых и прыжковых упражнений (СБУ).
4. Изучить основы планирования тренировочной нагрузки в лёгкой атлетике..

Условия для проведения занятия: стадион с беговыми дорожками, разметкой для старта и финиша, секторами для прыжков; наличие стартовых колодок, барьеров (для ОФП), набивных мячей; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на закрепление практических навыков. Регулярная самостоятельная отработка техники старта и СБУ. Ведение «Дневника самоконтроля», куда заносятся: параметры тренировок (дистанция, время, пульс), субъективные ощущения, план на следующую тренировку. Составление и выполнение индивидуального плана подготовки к контрольному забегу на 100 м или 400 м.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация техники низкого старта и бега по дистанции. Контрольный забег на выбранную дистанцию с фиксацией результата и его анализом.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Лёгкая атлетика

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально значимых качеств (общая и силовая выносливость, стрессоустойчивость) у студентов-медиков для повышения устойчивости к длительным статическим и динамическим нагрузкам. Использование средств лёгкой атлетики для профилактики профессиональных рисков.

Задачи занятия:

1. Развить общую выносливость как базу для устойчивости к длительной работе.
2. Укрепить мышцы ног, спины и кора для профилактики болей при длительном стоянии и ходьбе.
3. Обучить навыкам психической регуляции и преодоления утомления через дыхательные упражнения в процессе ходьбы и бега.
4. Освоить комплексы упражнений для быстрого восстановления после дежурств.

Условия для проведения занятия: стадион или спортивный зал, оснащённый гимнастическими матами, местами для отдыха; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает самостоятельное выполнение и демонстрация «восстановительного» комплекса на основе дозированной ходьбы и лёгкого бега. Проведение самодиагностики уровня утомления (ортостатическая проба). Работа с информацией по теме раздела.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ данных «Дневника самоконтроля». Оценка эффективности выполнения восстановительного комплекса по субъективным ощущениям и динамике ЧСС.

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
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Лёгкая атлетика

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества) у студентов по программе лёгкой атлетики через стандартные УКН.

Задачи занятия:

1. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 100 м.
2. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в беге на 100 м.
3. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в беге на 1000 м (женщины) / 3000 м (мужчины) или в челночном беге 4х9 м.
4. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: прыжок в длину с места (см); подтягивание (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины).
5. Получение объективных данных для анализа успешности освоения программы и корректировки индивидуальных планов.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку и выбирает 1–2 норматива, вызвавших наибольшие затруднения. Составляет краткий персональный план тренировок по выбранным нормативам (с указанием упражнений, объёма и сроков). Выполняет пробный норматив на занятии. Анализирует результаты: фиксирует допущенные ошибки и формулирует их причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность или слабая координация). Намечает конкретные шаги по устранению ошибок (например, добавление кардиоупражнений или отработка техники).

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Семестр 2.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Лёгкая атлетика. Совершенствование в беге, основы прыжков в длину

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия
Совершенствование уровня основных двигательных качеств (скоростно-силовые, скоростная выносливость, координация) для углублённого развития физической кондиции, укрепления здоровья и подготовки к освоению технически сложных легкоатлетических упражнений. Адаптация к повышенным нагрузкам через оптимизацию техники и профилактику переутомления.

Задачи занятия:
1. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений (СБУ) и ввести элементы плиометрики (прыжковые упражнения) для развития мощности.
2. Повысить силовую выносливость мышц ног, кора и плечевого пояса с использованием круговой тренировки и упражнений с отягощениями (гантели, набивные мячи).
3. Развить комплексную координацию и ловкость с помощью упражнений на равновесие и согласование движений в беге и прыжках.
4. Увеличить уровень специальной выносливости за счёт интервальных методов беговой подготовки..

Условия для проведения занятия: стадион с беговыми дорожками и сектором для прыжков, спортивный зал, оснащённый гимнастическими матами, скамьями, набивными мячами, гантелями, скакалками; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и проведение короткого (5-7 минут) круга силовой выносливости из 4-5 упражнений для легкоатлета. Проведение самотестирования: «челночный бег 4х9 м» на оценку координации и скорости, тест «прыжок в длину с места» на результат. Анализ принципов построения интервальных тренировок в лёгкой атлетике.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка качества выполнения упражнений в условиях утомления. Анализ прогресса в тестах скоростно-силовой направленности (сравнение результатов в прыжках, времени челночного бега). Контрольная интервальная работа (например, 6х200 м) с оценкой сохранения техники бега.

Рекомендованная литература:
1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В.

И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
2. 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
3. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Совершенствование в беге, основы прыжков в длину

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Совершенствование технического мастерства в беге на короткие и средние дистанции и овладение основами техники прыжка в длину с разбега. Формирование умения анализировать и корректировать собственную технику.

Задачи занятия:
1. Освоить технику бега на вираже и тактику бега на средние дистанции (распределение сил).
2. Изучить основы техники прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полётная фаза (согнув ноги), приземление.
3. Сформировать умение выполнять прыжковые упражнения, направленные на развитие толчковой силы и координации (многоскоки, прыжки через барьеры).
4. Развить скоростно-силовые качества, специфические для бега и прыжков.

Условия для проведения занятия: стадион с беговыми дорожками (включая вираж), сектором и ямой для прыжков в длину, набор легкоатлетических барьеров, набивные мячи; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на разработку и отработку индивидуального плана подготовки, включающего работу над техникой бега на вираже и элементами прыжка. Ведение «Дневника самоконтроля» с видеозаписью и анализом собственной техники. Составление и выполнение комплекса прыжковых упражнений для развития толчковой силы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация и устный анализ техники бега на вираже и основных фаз прыжка в длину. Контрольное выполнение: бег на 200 м (с учётом виража) или 400 м; пробные попытки в прыжке в длину с короткого разбега с оценкой техники и результата.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Лёгкая атлетика. Совершенствование в беге, основы прыжков в длину

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально-прикладной физической готовности будущего врача через развитие специфических качеств (взрывная сила, быстрота реакции, статическая и динамическая выносливость) средствами лёгкой атлетики.

Задачи занятия:
1. Развить взрывную силу и быстроту реакции, необходимые для экстренных действий.
2. Тренировать способность к быстрому переключению и концентрации внимания в условиях меняющейся нагрузки (моделирование смены задач в практике).
3. Обучить методам срочного восстановления дыхания и сердечного ритма после интенсивной нагрузки (по аналогии со стрессовой ситуацией).
4. Укрепить мышцы-стабилизаторы стопы и голеностопа для профилактики травм при длительной ходьбе и беге.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими матами, степ-платформами, лестницей для координации, набивными мячами; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и демонстрацию комплекса из 5-7 скоростно-силовых и координационных упражнений, которые можно выполнять в ограниченном пространстве (например, в ординаторской) для экстренной мобилизации. Проведение теста на скорость реакции (ловля падающей линейки). Написание кратких тезисов о роли физической подготовленности в предотвращении профессиональных ошибок.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка техники и эффективности представленного комплекса упражнений. Контроль умения быстро восстановить дыхание и ЧСС после интенсивной нагрузки. Опрос о субъективном ощущении улучшения скорости реакции.

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
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Совершенствование в беге, основы прыжков в длину

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической и технической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой на этапе совершенствования. Определение эффективности освоения программы.

Задачи занятия:

1. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в беге на 100 м и беге на 800 м (женщины) / 1000 м (мужчины).
2. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: прыжок в длину с места (см) и прыжок в длину с разбега (см, зачёт по технике).
3. Оценить уровень силовой подготовленности: подтягивание (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины), подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.
4. Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив..

Условия для проведения занятия: стадион, оснащённый всем необходимым инвентарём и оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку и выбирает 1-2 норматива, вызвавших наибольшие затруднения. Составляет краткий персональный план тренировок по выбранным нормативам (с указанием упражнений, объёма и сроков). Выполняет пробный норматив на занятии. Анализирует результаты: фиксирует допущенные ошибки и формулирует их причины. Намечает конкретные шаги по устранению ошибок

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим

сравнением данных и обсуждением техники выполнения.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Семестр 3.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту, метание мяча

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Создание специализированной базы общефизической подготовленности для эффективного освоения технически сложных легкоатлетических упражнений (прыжки в высоту, метания). Развитие специфических для этих видов качеств: взрывной силы, гибкости, координации и подвижности суставов.

Задачи занятия:
1. Развить взрывную силу мышц ног, ягодиц и брюшного пресса с помощью прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями (приседания с выпрыгиванием, выпады с прыжком).
2. Увеличить подвижность тазобедренных, плечевых и грудного отдела позвоночника для выполнения амплитудных движений в прыжках и метаниях.
3. Повысить силовую выносливость мышц плечевого пояса и кора с использованием круговых тренировок.
4. Совершенствовать общую координацию и чувство равновесия.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый гимнастическими матами, скамьями, набором гантелей и набивных мячей разного веса, эспандерами,

барьерами для ОФП; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и проведение специализированной разминки, направленной на мобилизацию суставов и активацию мышц для прыжковых и метательных упражнений. Проведение теста на взрывную силу (тройной прыжок с места) и подвижность плечевых суставов. Анализ влияния развития гибкости на технику легкоатлетических упражнений.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка качества выполнения прыжковых и силовых упражнений с точки зрения биомеханики и безопасности. Контроль динамики результатов в специальных тестах (тройной прыжок, бросок набивного мяча из-за головы сидя). Анализ способности поддерживать технику при выполнении серийных прыжковых упражнений.

Рекомендованная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. 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
3. 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
4. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту, метание мяча.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Изучить технику прыжка в высоту: разбег по дуге, отталкивание, переход через планку, приземление.

Задачи занятия:
1. Изучить технику прыжка в высоту: разбег по дуге, отталкивание, переход через планку, приземление.
2. Освоить технику метания мяча с места: исходное положение, финальное усилие (скрестный шаг, работа ног и туловища), выпуск снаряда.
3. Изучить основы разбега в метании мяча (с 3-5 шагов) и согласование разбега с

финальным усилием.
4. Развить специальные физические качества, необходимые для прыжков и метаний: упруго-динамические свойства мышц, скоростно-силовые способности, тонкая мышечная чувствительность (чувство снаряда).

Условия для проведения занятия: стадион с сектором для прыжков в высоту и метания мяча (сеткой для безопасности), набор легкоатлетических планок, мячи для метания (150 гр), набивные мячи (1-3 кг), разметка для разбега; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на отработку отдельных фаз прыжка и метания. Ведение «Дневника самоконтроля» с зарисовками или видеозаписью своих попыток и анализом ошибок. Составление и выполнение комплекса имитационных упражнений для оттачивания ритма разбега в прыжках и согласования движений в метании.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация и устное объяснение техники ключевых фаз прыжка в высоту и метания мяча. Контрольные попытки: прыжок в высоту на результат с оценкой техники; метание мяча с места и с короткого разбега на дальность с фиксацией основных технических параметров.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту, метание мяча

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально значимых двигательных навыков и качеств через средства прыжковой и метательной подготовки. Развитие точности, координированности силовых усилий и пространственного восприятия, необходимых в медицинской практике.

Задачи занятия:

1. Развить точность и соразмерность мышечных усилий в условиях, требующих высокой координации (моделирование точных манипуляций).
2. Укрепить глубокие мышцы-стабилизаторы позвоночника и суставов для удержания статичных и динамичных рабочих поз.
3. Совершенствовать вестибулярную устойчивость и ориентацию в пространстве.
4. Отработать навыки безопасного падения и приземления (на основе техники приземления в прыжках) для профилактики бытового и профессионального травматизма.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый гимнастическими матами, набивными мячами (1 кг), мишенями (обручи, маты), нестабильными платформами (BOSU); наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает разработку и демонстрацию комплекса упражнений на точность бросков (метание мяча в цель разного размера с разных дистанций) и устойчивость (удержание равновесия на одной ноге с одновременными точными движениями руками). Проведение теста на точность (5 бросков мяча в цель). Написание краткого рефлексивного отчёта о связи развития координации и снижения риска ошибок в профессиональной деятельности.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка точности выполнения бросков в цель. Контроль техники безопасного приземления и падения. Оценка способности удерживать равновесие при выполнении сочетанных действий.

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
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту, метание мяча

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Комплексная оценка уровня специальной физической и технической подготовленности студентов, освоивших основы прыжков в высоту и метания мяча. Определение эффективности учебного процесса и индивидуального прогресса.

Задачи занятия:

1. Оценить уровень физической подготовленности по нормативам в беге на 60 м (оценка

быстроты) и беге на 1000 м (оценка общей выносливости).
2. Оценить уровень скоростно-силовой подготовленности: прыжок в высоту с места (см), тройной прыжок с места (см).
3. Оценить уровень технической подготовленности: прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат (см, с обязательной оценкой техники); метание мяча (150 гр) с разбега на дальность (м).
4. Получение объективных данных для анализа индивидуальной динамики и планирования дальнейшей подготовки

Условия для проведения занятия: стадион, оснащённый всем необходимым инвентарём и оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков в прыжках и метаниях; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку, выбирает наиболее сложный для себя вид (прыжок или метание). Составляет краткий план работы над техникой, выполняет пробные попытки, анализирует ошибки и намечает пути их устранения.

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах для взаимного наблюдения, фиксации результатов и анализа техники выполнения контрольных нормативов с последующим совместным обсуждением.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Семестр 4.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Формирование специализированной базы общефизической подготовленности для эффективного освоения бега на длинные дистанции. Развитие аэробной выносливости, экономичности бега, силовой выносливости мышц кора и ног, а также волевых качеств, необходимых для преодоления длительных нагрузок.

Задачи занятия:

1. Развить общую и специальную аэробную выносливость методами длительного равномерного и переменного бега.
2. Укрепить мышцы-стабилизаторы стопы, голени, бедра и корпуса для профилактики травм и поддержания эффективной техники на фоне утомления.
3. Повысить экономичность дыхания и бегового шага.
4. Воспитать умение распределять силы и контролировать темп на дистанции.

Условия для проведения занятия: стадион с размеченными дорожками, парковая или лесная зона для кроссовой подготовки, спортивный зал с гимнастическими матами, скамьями, эспандерами; наличие пульсометров и секундомеров.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление индивидуального графика темпа для кроссового бега на 3-5 км. Проведение функциональной пробы (например, тест Купера — 12-минутный бег). Анализ данных своего «Дневника самоконтроля» (динамика ЧСС в покое и после нагрузки, субъективные ощущения). Изучение основ энергообеспечения при длительной работе.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка техники бега в начале и в конце длительной нагрузки. Контроль умения удерживать заданный темп на протяжении дистанции (например, 20-минутный равномерный бег). Анализ результатов функциональной пробы и их динамики.

Рекомендованная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. 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
3. 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
4. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность.
Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Освоение техники, тактики и основных тренировочных методов в беге на длинные дистанции (3000 м, 5000 м). Изучение техники эстафетного бега (4х100 м, 4х400 м) как средства развития скоростной выносливости, координации и командного взаимодействия.
Задачи занятия:
1. Изучить и отработать технику бега на длинные дистанции: положение корпуса, работа рук, постановка стопы, экономичность движений.
2. Освоить тактические приёмы в стайерском беге (лидирование, следование за лидером, финишный рывок).
3. Изучить технику передачи эстафетной палочки в зоне (визуальная передача для 4х400 м и безвизуальная для 4х100 м).
4. Сформировать навыки командного взаимодействия, расчета скорости при приёме/передаче эстафеты.

Условия для проведения занятия: стадион с размеченными дорожками, эстафетными зонами, набором эстафетных палочек; наличие видеоаппаратуры для анализа техники; методические разработки по тактике бега.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на разработку индивидуального тактического плана для контрольного забега на 3000 м. Совместная работа в мини-группах (командах) по отработке передачи эстафеты на разных скоростях. Ведение дневника тренировок с анализом выполненных объёмов и интенсивности беговой работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: контрольный забег на длинную дистанцию (на выбор: 3000 м или 5000 м) с оценкой тактики и результата. Оценка техники передачи эстафетной палочки в учебных эстафетах 4х100 м и 4х200 м. Устный анализ тактического плана, предложенного студентом.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410

5. 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

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально значимых качеств (стрессоустойчивость, устойчивость к длительным монотонным нагрузкам, способность к быстрому восстановлению) средствами стайерского бега. Развитие командной сплочённости и навыков взаимопомощи через эстафетную подготовку.

Задачи занятия:
1. Развить психологическую устойчивость и умение концентрироваться на задаче в условиях нарастающего утомления (по аналогии с длительными дежурствами).
2. Тренировать способность к быстрому восстановлению дыхательного и сердечного ритма после интенсивной нагрузки.
3. Воспитать чувство ответственности за общий результат и умение работать в команде, чётко выполняя свою часть задачи (модель работы медицинской бригады).
4. Отработать навыки экстренной мобилизации сил для выполнения короткой, но интенсивной работы (финишный рывок, аналогичный экстренному вмешательству).

Условия для проведения занятия: стадион, площадка для командных упражнений, оборудование для мониторинга ЧСС; наличие методических разработок, включающих психологические аспекты преодоления.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает участие в командном мероприятии («Командный кросс-поход» с элементами ориентирования и взаимопомощи). Проведение теста на скорость восстановления ЧСС после стандартной нагрузки (бег 800 м). Подготовка краткой презентации о роли выносливости и командного духа в профессиональной деятельности врача.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка участия и вклада в командном мероприятии. Контроль динамики восстановления ЧСС. Анализ «Дневника самоконтроля». Анализ содержания и качества презентации. Работа с литературой.

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
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов /

Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Комплексная оценка уровня аэробной и скоростной выносливости, технико-тактической подготовленности в беге на длинные дистанции и навыков командной работы в эстафете.
Задачи занятия:
1. Оценить уровень специальной выносливости: бег на 2000 м (женщины) или 3000 м (мужчины).
2. Оценить уровень скоростных возможностей: бег на 100 м.
3. Оценить технику и эффективность командной работы: участие в эстафете 4х100 м или 4х200 м (оценка времени команды и техники передачи).
4. Оценить силовую выносливость: подъём туловища из положения лежа за 1 мин.
5. Получение объективных данных для итоговой оценки подготовки за семестр..

Условия для проведения занятия: стадион, оснащённый всем необходимым для проведения забегов и эстафет; наличие протоколов для фиксации результатов; методические разработки.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку своей готовности к длительному бегу. В составе команды участвует в разработке тактики эстафеты (расстановка участников, расчет этапов). После выполнения нормативов анализирует свои результаты и вклад в командный результат.

Методы контроля полученных знаний и навыков: фиксация результатов в индивидуальных забегах и командном зачёте. Экспертная оценка техники передачи эстафеты. Анализ тактических решений, принятых командой.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410

5. 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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	
Семестр 5.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Лёгкая атлетика. Совершенствование в избранном виде, основы барьерного бега.	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**
Цель практического занятия: Формирование специализированной физической базы для освоения технически сложного вида – барьерного бега. Развитие специфических качеств: взрывной силы, гибкости (особенно в тазобедренных суставах и задней поверхности бедра), динамического равновесия и межмышечной координации. **Задачи занятия:** 1. Развить взрывную силу и мощность мышц ног для эффективного отталкивания и преодоления барьеров с помощью прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями. 2. Увеличить активную гибкость и подвижность в тазобедренных суставах, необходимую для выполнения амплитудных маховых движений. 3. Повысить силовую выносливость мышц кора и ног для поддержания техники на протяжении всей дистанции. 4. Совершенствовать динамическое равновесие и координацию в условиях асимметричных движений..	
Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый гимнастическими матами, набором барьеров (разной высоты для ОФП), гантелями, эспандерами, набивными мячами, скамьями; наличие методических разработок.	
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и проведение специализированного комплекса упражнений на развитие гибкости барьериста. Проведение тестов на взрывную силу (прыжок в длину с места) и активную гибкость (выпад с касанием пола, мах ногой вперёд-вверх). Анализ влияния развития гибкости на технику барьерного бега.	
Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка качества выполнения специальных упражнений (махи ногами у опоры, выпады с амплитудой). Контроль динамики результатов в тестах на гибкость и взрывную силу. Анализ техники выполнения имитационных упражнений барьерного бега (преодоление нарисованных барьеров, «ножницы»).	
Рекомендованная литература: 1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115	

2. 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
3. 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
4. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Совершенствование в избранном виде, основы барьерного бега

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде лёгкой атлетики (по выбору студента: спринт, прыжки, средние дистанции). Параллельное освоение основ техники барьерного бега на короткие дистанции (60 м с/б, 100 м с/б – женщины, 110 м с/б – мужчины).

Задачи занятия:
1. Для избранного вида: углублённое совершенствование техники и тактики, индивидуальная работа над ошибками, повышение уровня специальной физической подготовленности.
2. Изучить технику барьерного бега: старт и стартовый разгон до первого барьера, структура преодоления барьера (атака, переход, сход), ритм бега между барьерами.
3. Освоить имитационные и подготовительные упражнения барьериста (ходьба и бег с высоким подниманием бедра, махи ногой, «передние и задние ножницы»).
4. Развить специфическую для барьерного бега координацию и чувство ритма.

Условия для проведения занятия: стадион с барьерными дорожками, набор барьеров регулируемой высоты, видеоаппаратура для анализа техники, оборудование для избранных видов (сектора для прыжков, метаний и т.д.); наличие методических разработок по барьерному бегу и избранным видам.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на составление индивидуального плана совершенствования в избранном виде на семестр. Для барьерного бега – отработка отдельных фаз преодоления барьера у гимнастической стенки и на месте. Ведение дневника с видеозаписью и анализом техники в обоих видах.

Методы контроля полученных знаний и навыков:
1. Для избранного вида: контрольный старт, зачёт или выполнение норматива с оценкой техники и результата.
2. Для барьерного бега: демонстрация и объяснение техники преодоления одного барьера с места и с 3-5 шагов разбега. Контрольное выполнение: бег на 60 м с/б (или 50 м с/б) с

расставленными барьерами (возможно, пониженной высоты) с оценкой ритма и общей координации..

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Совершенствование в избранном виде, основы барьерного бега

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально значимых качеств через средства барьерного бега и избранного вида: точность и скорость сложнокоординированных действий в условиях дефицита времени и пространства, способность к быстрому переключению между задачами, преодоление внешних «препятствий».

Задачи занятия:

1. Развить способность к быстрой и точной оценке ситуации и принятию моторного решения (моделирование реакции на нестандартную ситуацию у барьера или в тактической борьбе).
2. Тренировать навыки быстрого и безопасного преодоления препятствий (барьеров) в условиях, моделирующих необходимость оперативного перемещения в ограниченном пространстве.
3. Воспитать волевые качества, настойчивость в достижении цели, несмотря на возникающие трудности («препятствия»).
4. Укрепить связочно-суставной аппарат для профилактики травм при резких изменениях направления движения и ударных нагрузках.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый барьерами (в том числе мягкими), гимнастическими матами, оборудованием для создания полосы препятствий; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает разработку и прохождение короткой полосы препятствий, включающей барьеры разной высоты и другие препятствия, с акцентом на скорость и технику безопасности. Проведение теста на координацию и быстроту реакции (челночный бег с преодолением барьера). Подготовка рекомендаций по использованию упражнений из лёгкой атлетики для развития профессионально важных качеств медика.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка скорости и безопасности прохождения полосы препятствий. Контроль техники преодоления барьеров в условиях утомления. Анализ предложенных студентом рекомендаций.

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
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Совершенствование в избранном виде, основы барьерного бега

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Комплексная оценка уровня технико-тактической подготовленности в избранном виде и степени освоения основ барьерного бега. Определение индивидуального прогресса и эффективности тренировочного процесса за семестр.

Задачи занятия:

1. Оценить уровень подготовленности в избранном виде: выполнение контрольного норматива или зачёта с фиксацией результата и технической оценки.
2. Оценить уровень освоения барьерного бега: бег на 60 м с/б (или 50 м с/б) с установленными барьерами (пониженная высота для начинающих) на результат и с оценкой техники преодоления.
3. Оценить уровень специальной физической подготовленности: прыжок в длину с места (взрывная сила), наклон вперёд из положения стоя (гибкость).
4. Получение объективных данных для итоговой аттестации и планирования дальнейших занятий.

Условия для проведения занятия: стадион, полностью оснащённый для проведения соревнований в избранных видах и барьерном беге; наличие всей необходимой измерительной аппаратуры и протоколов.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов.

Студент проводит самооценку готовности, составляет индивидуальный разминочный комплекс, направленный на подготовку к конкретным нормативам. После выполнения анализирует свои результаты, особое внимание уделяя техническим аспектам в барьерном беге.

Методы контроля полученных знаний и навыков: фиксация результатов в протоколах. Экспертная оценка техники выполнения контрольных упражнений, особенно преодоления барьеров. Анализ адекватности самооценки студента.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Семестр 6.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка, прикладное значение лёгкой атлетики

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Формирование комплексной общефизической подготовленности, обеспечивающей эффективное и безопасное преодоление дистанций по пересечённой местности. Развитие специальных качеств, необходимых для кросса: силовой выносливости при беге в подъём, устойчивости голеностопа, адаптации к нестандартному грунту и переменному ритму.

Задачи занятия:
1. Развить общую и специальную (кроссовую) выносливость методами продолжительного бега в переменном темпе с учётом рельефа.
2. Укрепить мышцы-стабилизаторы стопы, голеностопные и коленные суставы для профилактики травм на неустойчивом грунте.

3. Повысить силовые возможности мышц ног и кора для эффективного преодоления подъёмов.
4. Совершенствовать координацию и ловкость для бега по неровной поверхности с препятствиями.

Условия для проведения занятия: пересечённая местность (лесопарк, поле с естественным рельефом), оборудованная трасса для кросса; спортивный зал для силовой подготовки с гимнастическими матами, эспандерами, гирями/гантелями; наличие методических разработок по технике бега в гору/под гору.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает самостоятельное составление и прохождение маршрута кросса с изменением темпа на различных участках (подъём, спуск, равнина). Проведение теста на устойчивость голеностопа (стойка на одной ноге на нестабильной поверхности). Анализ влияния кроссовой подготовки на функциональные системы организма.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка техники бега в гору и с горы. Контроль умения выбирать оптимальный темп и длину шага в зависимости от рельефа. Анализ результатов в контрольном кроссе на 3-5 км (время, равномерность, субъективная оценка сложности маршрута).

Рекомендованная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. 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
3. 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
4. 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

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка, прикладное значение лёгкой атлетики

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Освоение техники, тактики и методов тренировки в кроссовом беге. Осмысление и практическое применение легкоатлетических навыков (бег, прыжки, метания) в бытовых,

туристических, профессиональных и экстремальных ситуациях.

Задачи занятия:

1. Освоить технику бега по различным типам грунта (трава, грунт, песок, снег), преодоления невысоких естественных препятствий (канавы, бревна).
2. Изучить тактику прохождения кроссовой дистанции (распределение сил, выбор маршрута на неразмеченной трассе).
3. Сформировать умение применять легкоатлетические навыки в прикладных задачах: скоростной перенос груза, преодоление препятствий на местности, метание предметов на точность и дальность.
4. Проанализировать роль лёгкой атлетики как основы физической подготовки для различных видов профессиональной деятельности и активного отдыха.

Условия для проведения занятия: лесопарковая зона с естественными препятствиями, размеченная и неразмеченная кроссовая трасса; импровизированная полоса препятствий; снаряды для прикладных метаний (набивные мячи, имитаторы грузов); карты местности для ориентирования.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на разработку и прохождение индивидуального или группового маршрута по пересечённой местности с элементами ориентирования. Выполнение прикладного комплекса: челночный бег с переносом груза, преодоление условного «завала», метание в условную цель. Подготовка творческого проекта (презентация, эссе) на тему «Прикладное значение легкоатлетических упражнений в моей будущей профессии и жизни».

Методы контроля полученных знаний и навыков: контрольное прохождение кроссовой дистанции (4-5 км) с естественными препятствиями на время и с оценкой техники. Оценка выполнения прикладного комплекса упражнений (время, эффективность, безопасность). Защита творческого проекта, демонстрирующего понимание прикладной ценности лёгкой атлетики.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Кроссовая подготовка, прикладное значение лёгкой атлетики

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование готовности будущего специалиста (врача) к действиям в нестандартных, стрессовых и экстремальных условиях профессиональной деятельности. Использование средств кроссовой подготовки и лёгкой атлетики для развития ключевых профессиональных качеств.

Задачи занятия:

1. Развить устойчивость к длительным, неравномерным нагрузкам и способность работать в условиях дефицита времени и информации (моделирование экстренного вызова в труднодоступной местности).
2. Тренировать навыки быстрого принятия решений и адаптации двигательных действий к изменяющимся внешним условиям.
3. Воспитать психологическую устойчивость, самостоятельность и ответственность при преодолении трудностей.
4. Укрепить здоровье и повысить общую работоспособность как основу профессионального долголетия.

Условия для проведения занятия: спортивный городок с естественными и искусственными препятствиями, имитирующими возможные профессиональные сложности (лестницы, подъёмы, участки для быстрого перемещения); манекены или утяжелители для симуляции переноса «пациента» или оборудования; средства для оказания первой помощи..

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает участие в сценарии «Экстренный вызов»: быстрое перемещение по пересечённой местности к условному пострадавшему с последующим оказанием первой помощи (на манекене). Проведение теста на работоспособность в условиях стресса (выполнение комплекса физических упражнений с последующим решением профессиональной кейс-задачи). Написание итогового рефлексивного эссе о роли физической культуры и спорта в формировании профессиональных компетенций.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка эффективности и скорости прохождения сценария «Экстренный вызов». Контроль качества и скорости решения кейс-задачи на фоне утомления. Анализ итогового эссе на глубину осмысления связи физической и профессиональной подготовки.

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
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов /

Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046 .

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Кроссовая подготовка, прикладное значение лёгкой атлетики

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение итоговой комплексной оценки уровня физической кондиции, технико-тактической подготовленности и сформированности прикладных навыков за весь курс обучения лёгкой атлетике.
Задачи занятия:
1. Оценить уровень общей и специальной выносливости: кросс по пересеченной местности на 3 км (женщины) / 5 км (мужчины).
2. Оценить уровень скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с разбега (результат) или тройной прыжок с места.
3. Оценить уровень координации и прикладных навыков: челночный бег 10х10 м с переносом предмета (имитация) или преодоление полосы препятствий (время и техника).
4. Оценить силовую подготовленность: подтягивание (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре (женщины), планка на время.
5. Получение объективных данных для итоговой аттестации и рекомендаций по дальнейшему поддержанию физической формы.

Условия для проведения занятия: стадион, прилегающая пересечённая местность, оборудованная полоса препятствий; наличие всего необходимого инвентаря; методические разработки для итоговой аттестации.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью демонстрации итоговых результатов Цель практического занятия:
Задачи занятия:
Условия для проведения занятия:
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает
Методы контроля полученных знаний и навыков:
Цель практического занятия:
Задачи занятия:
Условия для проведения занятия:
Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью демонстрации итоговых результатов
обучения. Студент проводит комплексную самооценку своей физической подготовленности на основе всех выполненных нормативов. Составляет краткий индивидуальный рекомендательный план по поддержанию и дальнейшему развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики после окончания курса.

Методы контроля полученных знаний и навыков: итоговое тестирование по всем запланированным нормативам с фиксацией результатов в итоговом протоколе. Экспертная оценка техники выполнения упражнений, особенно в прикладных тестах. Анализ и утверждение индивидуальных рекомендательных планов студентов.

Рекомендованная литература:
1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов,

О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

ФИТНЕС	
Семестр 1.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Классическая аэробика	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Формирование гармоничного уровня основных двигательных качеств (выносливость, координация, гибкость) у студентов для повышения общей физической кондиции, укрепления здоровья и создания базы для аэробики. Адаптация к ритмичным нагрузкам через технику безопасности и правильные двигательные паттерны.

Задачи занятия:
1. Обучить технике оздоровительного бега и специальных беговых упражнений (СБУ).
2. Укрепить мышечный корсет (силовая выносливость).
3. Развить активную гибкость и подвижность суставов как основы амплитудных движений в аэробике.
4. Мотивировать к систематическим занятиям для здоровья.

Условия для проведения занятия: спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, набивными мячами, скакалками, гантелями, штангами, резиновыми эспандерами, матами; наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: подготовку и демонстрацию творческого задания: составление и проведение серии из 5-7 общеразвивающих упражнений для суставной разминки или короткой (3-5 мин) кардио-разминки (например, комбинация шагов на месте с махами

руками). Ведение «Дневника самоконтроля»: измерение ЧСС в покое, сразу после стандартной нагрузки (20 приседаний) и через 1-2 минуты восстановления. Выполнение простых тестов (удержание планки на время, гибкость – наклон вперёд). Работа с литературой: поиск и краткий анализ информации о влиянии аэробных нагрузок на организм и основах здорового образа жизни.

Методы контроля полученных знаний и навыков: проверка и оценка «Дневника самоконтроля (записи о пульсе, дистанциях, самочувствии и прогрессе). Контрольное выполнение циклического упражнения на выносливость (например, непрерывный бег или шаг на месте в заданном темпе в течение 7-10 минут) с оценкой способности поддерживать равномерный темп.

Рекомендованная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. 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
3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
6. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Фитнес. Классическая аэробика

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся устойчивые практические навыки в классической аэробике через освоение техники базовых элементов, умение строить и выполнять комбинации, а также применение этих знаний для целенаправленного развития физических качеств.
Задачи занятия:

1. Обучить технике выполнения базовых шагов (без смены и со сменой лидирующей ноги) и согласованных с ними движений руками.
2. Сформировать умение строить и выполнять простейшие комплексы и комбинации из базовых элементов (под музыкальное и без музыкального сопровождения), включая сочетания маршевых и синкопированных элементов (на раз и два), а также маршевых и лифтовых элементов.
3. Освоить методику развития ключевых физических качеств (кардиореспираторной выносливости, координации движений, мышечной выносливости) с помощью специально разработанных комплексов классической аэробики, понимая их физиологические эффекты и пользу для здоровья.
4. Изучить основы растяжки как важнейшего компонента занятия, направленного на развитие гибкости, профилактику травм и процессы восстановления. Особое внимание будет уделено протоколам растяжки, основанным на фактических данных, и их применению в контексте, ориентированном на здоровье.

Условия для проведения занятия: зал для аэробики с амортизирующим покрытием, зеркалами, звуковой системой, степ-платформами и гимнастическими ковриками; наличие методических разработок; температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на закрепление практических навыков, развитие творческого подхода и углубление теоретических знаний. Регулярная самостоятельная отработка техники базовых шагов (march, knee lift, step touch, V-step и др.) и движений руками перед зеркалом. Ведение «Дневника самоконтроля», куда заносятся: отработанные элементы, субъективные ощущения (сложность, координация), частота сердечных сокращений до/после отработки, план на следующую тренировку. Составить оригинальную комбинацию из 16-32 счетов, включающую: базовые шаги со сменой и без смены лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных ритмов (например, step touch + double step touch); сочетание маршевых и лифтовых элементов (например, march + knee lift); простые движения руками, усиливающие динамику. Продемонстрировать понимание принципов построения связок и умение выполнять их под музыкальный ритм. Работа с литературой рассматривается как обязательный вид самостоятельной работы, направленный на изучение рекомендованных источников по основам биомеханики движений в аэробике, физиологическим эффектам аэробной нагрузки, принципам построения занятия (разминка, основная часть, заминка, стретчинг).

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация составленной самостоятельно комбинации перед группой. Устное объяснение использованных элементов, ритмического рисунка и целевой направленности комбинации (на развитие чего она направлена: выносливость, координация и т.д.).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: https://urait.ru/bcode/585506

4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Классическая аэробика

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально значимых качеств (кардиовыносливость, координация, стрессоустойчивость) у студентов-медиков для повышения устойчивости к нагрузкам (дежурства, быстрая ходьба, эмоциональное напряжение). Адаптация к аэробике как средству профилактики профрисков (сердечно-сосудистые, усталость), укрепления здоровья и интеграции в медпрактику.

Задачи занятия:

1. Обучить комплексу упражнений для формирования и поддержания правильной осанки в статике (сидя, стоя) и в движении.
2. Развить навык диафрагмального (глубокого) дыхания для снятия нервного напряжения и повышения эффективности газообмена.
3. Укрепить мышцы-стабилизаторы позвоночника и кора для профилактики болей в спине и шее.
4. Обучить простейшим приёмам самомассажа и гимнастики для снятия зрительного утомления.

Условия для проведения занятия: спортивный зал оснащённый гимнастическими матами, зеркалами для контроля осанки, гимнастическими палками для коррекции осанки, массажными мячами для стоп, аудиосистемой для релаксационных техник; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает самостоятельное выполнение и демонстрация «офисного» комплекса из 5-7 упражнений, выполняемых сидя на стуле (вращения стопами и головой, скручивания, растяжка грудных мышц). Проведение самодиагностики осанки у стены (поза Ромберга) с фиксацией точек касания и контроль времени устойчивого положения. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы, направленный на изучение рекомендованных источников по теме раздела.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ данных «Дневника самоконтроля», визуальная оценка осанки при выполнении стандартных движений (ходьба, наклоны). Контроль правильности выполнения дыхательных упражнений (диафрагмальное дыхание).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Классическая аэробика

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня кардиовыносливости, координации и ритмичности у студентов по программе классической аэробики через стандартные УКН. Подтверждение достижений ОФП/ППФП, выявление прогресса и корректировка для профилактики профрисков у медиков.

Задачи занятия:
1. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 100 м.
2. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).
3. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).
4. Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в учебные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку и выбирает 1–2 норматива, вызвавших наибольшие затруднения. Составляет краткий персональный план тренировок по выбранным нормативам (с указанием упражнений, объёма и сроков). Выполняет пробный норматив на занятии. Анализирует результаты: фиксирует допущенные ошибки и формулирует их

причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность или слабая координация). Намечает конкретные шаги по устранению ошибок (например, добавление кардиоупражнений или отработка техники).

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

ФИТНЕС

Семестр 2.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Классическая аэробика (совершенствование)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия

Совершенствование уровня двигательных качеств (выносливость, координация, ритм, гибкость) у студентов для углублённого развития физической кондиции, укрепления здоровья и подготовки к сложным аэробным комбинациям. Адаптация к повышенным ритмичным нагрузкам через оптимизацию техники и профилактику переутомления.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику СБУ и ввести элементы плиометрики (лёгкие выпрыгивания) для развития скоростно-силовых качеств.
2. Повысить силовую выносливость мышц кора, ног и плечевого пояса за счёт использования круговой тренировки и увеличения времени работы.
3. Развить комплексную координацию и ловкость с помощью упражнений на равновесие и согласование движений конечностей.

4. Увеличить уровень аэробной выносливости за счёт продления времени непрерывной нагрузки и интервальных методов.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и проведение короткого (5-7 минут) круга силовой выносливости из 4-5 упражнений на основные группы мышц. Проведение самотестирования: «челночный бег 4х10 м» на оценку координации и скорости, тест «планка на локтях» на время. Анализ научно-популярных материалов о принципах построения круговых тренировок и методах развития выносливости.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка качества выполнения упражнений в условиях утомления (например, техника приседаний в конце круговой тренировки). Анализ прогресса в тестах силовой выносливости (сравнение времени планки, количества повторений в упражнениях). Контрольная интервальная работа (например, 30 секунд работы / 30 секунд отдыха на 4-5 упражнениях) с оценкой сохранения темпа и техники.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Фитнес. Классическая аэробика (совершенствование)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Совершенствование технического мастерства в классической аэробике через освоение сложных связок, элементов с поворотами и перемещениями, а также обучение базовым принципам хореографии и построения полноценной тренировочной композиции под музыку.

Задачи занятия:

1. Освоить технику выполнения сложных шаговых элементов (grapevine, mambo, cha-cha-cha) и их комбинаций с поворотами на 90°, 180° и 360°.
2. Сформировать умение выполнять комбинации в различных направлениях (передвижение по залу: диагональ, круг, змейка) и сменах уровня (high impact, low impact).
3. Сформировать знания о роли аэробных упражнений в системе профилактики гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваний, метаболического синдрома и стресс-индуцированных состояний.

Условия для проведения занятия: зал для аэробики с амортизирующим покрытием, зеркалами, звуковой системой, степ-платформами и гимнастическими ковриками; наличие методических разработок; температурный режим +18...+22°С, хорошая вентиляция.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на разработку и отработку авторской связки на 64 счета, включающей: сложные шаги с поворотами и перемещениями; смену уровня ударности (high/low impact); минимум два прыжковых элемента; смену направления движения; разработка протокола 15-минутной аэробной разминки для условной группы пациентов (например, для офисных работников с начальными проявлениями остеохондроза или для лиц молодого возраста с избыточной массой тела). Работа с литературой: найти на PubMed статью по теме влияния аэробных тренировок на организм, перевести и проанализировать (цель, методы, ключевые результаты, выводы).

Методы контроля полученных знаний и навыков: назвать не менее 5-7 относительных и абсолютных противопоказаний к занятиям аэробикой (например, некомпенсированные пороки сердца, острый тромбофлебит, выраженный остеопороз и т.д.); разработать и обосновать 20-минутную аэробную часть занятия для конкретной условной группы (с указанием: целевые ЧСС-зоны, принципы модификации упражнений, ожидаемые эффекты, меры безопасности).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. 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

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Фитнес. Классическая аэробика (совершенствование)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально-прикладной физической готовности будущего врача к выполнению трудовых обязанностей через развитие специфических физических качеств (аэробная выносливость, координация) и освоение методики применения аэробных технологий в лечебно-профилактической деятельности на основе занятий классической аэробикой (совершенствование).

Задачи занятия:

1. Развить устойчивость организма к длительным умственным и статистическим нагрузкам (дежурства, статические позы) путём повышения аэробной мощности и оптимизации восстановительных процессов.
2. Сформировать навыки активного восстановления в условиях ограниченного времени и пространства (например, в ординаторской или на дежурстве) через HIIT-блоки и релаксационные техники аэробики.
3. Обучить комплексам изометрической гимнастики, выполняемой на рабочем месте (напряжение-расслабление мышц).
4. Совершенствовать навыки ментальной релаксации и концентрации внимания через дыхательные практики.

Условия для проведения занятия: спортивный зал оснащённый необходимым инвентарём и специализированным оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков. Обязательное наличие утверждённых методических разработок, адаптированных к конкретному этапу учебной программы и уровню подготовленности группы.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и демонстрация индивидуального 3-минутного комплекса изометрических упражнений для выполнения во время перерыва. Проведение теста на статическую выносливость мышц кора (время удержания планки на локтях с правильной техникой). Написание краткого рефлексивного эссе о связи физического состояния (осанка, утомление) и эффективности учебной деятельности.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка техники и времени выполнения статических упражнений (планка, «стульчик у стены»). Контроль умения комментировать и объяснять целевое назначение каждого упражнения в представленном комплексе. Опрос о субъективном ощущении улучшения способности к концентрации после выполнения дыхательных и изометрических упражнений.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для

вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506

4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Фитнес. Классическая аэробика (совершенствование)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся классической аэробикой на конкретном этапе учебного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.

Задачи занятия:

1. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 100 м.
2. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).
3. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).
4. Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в учебные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку и выбирает 1–2 норматива, вызвавших наибольшие затруднения. Составляет краткий персональный план тренировок по выбранным нормативам (с указанием упражнений, объёма и сроков). Выполняет пробный норматив на занятии. Анализирует результаты: фиксирует допущенные ошибки и формулирует их причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность или слабая координация). Намечает конкретные шаги по устранению ошибок (например, добавление кардиоупражнений или отработка техники).

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

ФИТНЕС	
Семестр 3.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Степ-аэробика	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Формирование общей физической подготовленности студентов медицинского вуза через освоение степ-аэробики как средства развития координации, выносливости и мышечной силы для укрепления здоровья и профилактики гиподинамии.Подготовка опорно-двигательного аппарата к ударной нагрузке.

Задачи занятия:
1. Обучить технике степ-аэробики (шаги: basic, V-step, turn step, repeater) на платформе высотой 10–20 см с учетом анатомии и биомеханики.
2. Значительно укрепить мышцы-стабилизаторы ног и кора, уделяя особое внимание отводящим мышцам бедра и икроножным.
3. Развить баланс и проприоцепцию с помощью упражнений на одной ноге и на нестабильной поверхности (начальный уровень).
4. Воспитать специальную выносливость для продолжительной работы в режиме «шаг-подъём».

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый набором степ-платформ различной высоты, фитболами (разных диаметров), гимнастическими ковриками, оборудованием для работы на баланс (BOSU), гантелями и медболами.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и демонстрация комплекса из 4-5 упражнений для укрепления мышц стопы, голени и бёдер с использованием резиновой ленты. Выполнение теста на динамическое равновесие (например, «выпад в движении» на технику и

устойчивость) и прыжкового теста (прыжок в длину с места). Изучение материалов по профилактике травм голеностопа и колена в спорте.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Оценка техники безопасного приземления в прыжковых упражнениях (мягкость, амортизация). Контроль способности удерживать баланс при выполнении упражнений на одной ноге. Анализ эффективности выполнения стандартного набора степ-шагов до и после серии силовых упражнений на ноги (оценка мышечной выносливости).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Фитнес. Степ-аэробика.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:

Формирование физической культуры личности через овладение основами степ-аэробики как вида оздоровительного фитнеса, направленное на укрепление здоровья, развитие координационных способностей и общее физическое совершенствование.

Задачи занятия:

1. Обучить основам техники безопасного выполнения базовых шагов (Step-touch, Knee lift, V-step, Tap-up/Tap-down и др.) и их комбинаций на степ-платформе.
2. Обучить правилам составления и выполнения простых хореографических композиций (связок) в рамках урока степ-аэробики.
3. Сформировать умение выполнять и комбинировать прыжковые элементы с фитболом (например, удержание фитбола в руках или между ног во время выполнения tuck jump).
4. Освоить методику интеграции силовых упражнений с фитболом в аэробную часть занятия (например, отжимания с опорой на фитбол, скручивания) для создания комплексной нагрузки.

Условия для проведения занятия: зал фитнеса с профессиональным амортизирующим покрытием, зеркалами, качественной стереосистемой, набором степ-платформ, фитболами, гимнастическими ковриками. Температурный режим +18...+22°С, система кондиционирования.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на разработку и отработку авторской комбинации на степ-платформе на 96 счетов, включающей: сложные шаговые связки с поворотами; переходы на пол и обратно на платформу; интеграцию простых силовых упражнений с фитболом в рамках комбинации. Создание музыкальной подборки и хронометража для своей композиции. Сравнительный видеоанализ техники выполнения прыжковых элементов с фитболом и без. Работа с литературой по спортивной физиологии, изучающей влияние комбинированных аэробно-силовых нагрузок.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация и проведение для подгруппы обучающихся авторской тематической композиции, интегрирующей работу на степ-платформе и с фитболом. Устный разбор и анализ представленной композиции с точки зрения хореографической сложности, сбалансированности нагрузки и соответствия заявленной теме. Оценка техники выполнения комбинированных элементов и безопасности работы с оборудованием.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Фитнес. Степ-аэробика

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессиональной физической готовности студентов-медиков к трудовым

обязанностям через степ-аэробику как средство развития координации, силы нижнего пояса и устойчивости к статическим нагрузкам.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать вестибулярную устойчивость и чувство равновесия при выполнении движений на ограниченной площади опоры (степ-платформа) и с поворотами..
2. Укрепить мышцы стабилизаторы корпуса и таза для поддержания правильной осанки в условиях статических и динамических нагрузок.
3. Сформировать навык быстрой адаптации двигательной программы при изменении внешних условий (изменение ритма, команды инструктора), что моделирует необходимость оперативного принятия решений в клинической практике.
4. Отработать навык концентрации внимания и сохранения точности движений на фоне развивающегося утомления, что напрямую коррелирует с необходимостью сохранения высокой концентрации во время длительных медицинских манипуляций.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый степ-платформами, гимнастическими матами, зеркалами, аудиосистемой.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает самостоятельное выполнение и демонстрация комплекса из 5-7 упражнений на степ-платформе (или его имитации), который можно выполнять в перерыве (5-7 минут) для снятия усталости ног, улучшения кровообращения и ментальной перезагрузки. Работа с литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ подготовленного комплекса. Анализ дневника самоконтроля и опрос об эффективности применённых техник в учебном процессе.

Рекомендованная литература:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Фитнес. Степ-аэробика

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:

Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся степ-аэробикой на конкретном этапе учебного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.

Задачи занятия:

1. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 100 м.
2. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).
3. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: 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).
4. Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в учебные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку и выбирает 1–2 норматива, вызвавших наибольшие затруднения. Составляет краткий персональный план тренировок по выбранным нормативам (с указанием упражнений, объёма и сроков). Выполняет пробный норматив на занятии. Анализирует результаты: фиксирует допущенные ошибки и формулирует их причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность или слабая координация). Намечает конкретные шаги по устранению ошибок (например, добавление кардиоупражнений или отработка техники).

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах для наблюдения и фиксации результатов пробных попыток друг у друга с последующим сравнением данных.

Рекомендованная литература:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

ФИТНЕС

Семестр 4.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Фитнес. Функциональный тренинг

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие функциональной силы, способности эффективно выполнять многосуставные движения, имитирующие естественные (тянуть, толкать, приседать, переносить, вращать). Перенос акцента с изолированных упражнений на интегративные.

Задачи занятия:

1. Обучить технике базовых функциональных движений с собственным весом: приседания (разные виды), выпады, отжимания, тяги в наклоне (с резиной), различные виды планок.
2. Развить силовую выносливость в рамках этих паттернов движений, используя методы поточного и кругового тренинга.
3. Улучшить межмышечную координацию и умение вовлекать в работу всё тело как единую кинетическую цепь.
4. Продолжить развитие общей выносливости через комплексные кардио-силовые связки (например, бёрпи).

Условия для проведения занятия: универсальный спортивный зал или стадион, оснащённый гимнастическими скамьями, матами, набивными мячами, скакалками, эспандерами, фитболами, оборудованием для подвижных игр.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и выполнение короткой функциональной разминки, включающей упражнения на мобильность суставов и активацию мышц-стабилизаторов. Выполнение контрольного функционального комплекса (например, «5 приседаний + 5 отжиманий + 5 тяг резины» на максимальное количество раундов за 7 минут). Ведение «Дневника самоконтроля» с фиксацией вида деятельности, продолжительности, самочувствия. Работа с литературой : изучение основных принципов функционального тренинга и биомеханики базовых движений.

Методы контроля полученных знаний и навыков: детальная оценка техники выполнения ключевых функциональных движений (глубина приседа, прямая линия тела в планке и отжиманиях). Анализ результатов в контрольном функциональном комплексе, оценка способности поддерживать технику под утомлением.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Фитнес. Функциональный тренинг

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Углубленное освоение избранной физкультурно-оздоровительной практики, развитие устойчивого интереса к регулярным занятиям, повышение прикладной физической подготовленности за счёт развития основных двигательных паттернов (приседание, тяга, жим, перенос, ротация, локомоция), а не изолированных мышц.

Задачи занятия:

1. Обучить базовым двигательным паттернам (присед, тяга, жим, перенос, ротация) как основе любого естественного движения.
2. Развить межмышечную координацию — научить все мышечные группы работать слаженно, как единая кинетическая цепь.
3. Укрепить мышцы-стабилизаторы кора и суставов для обеспечения безопасности и стабильности при любых нагрузках.
4. Повысить эффективность и снизить риск травм в повседневной деятельности (быт, работа, активный отдых).

Условия для проведения занятия: универсальный спортивный зал, оснащённый гимнастическими скамьями, матами, набивными мячами, скакалками, эспандерами, фитболами, оборудованием.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на закрепление навыков, самоанализ и применение принципов тренинга в личной практике. Она выполняется как под наблюдением преподавателя на занятии, так и в рамках внеаудиторной деятельности. Составить и продемонстрировать 5-7-минутный комплекс функциональной разминки, направленной на мобилизацию ключевых суставов (голеностоп, таз, грудной отдел) и активацию мышц-стабилизаторов, или комплекса заминки на растяжку основных мышечных цепей. Работа с литературой: изучение рекомендованных материалов по биомеханике базовых движений, принципам периодизации в фитнесе, основам питания для поддержания активности.

Методы контроля полученных знаний и навыков: проведение разработанного фрагмента группового занятия с последующей устной защитой его концепции и методических решений.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Фитнес. Функциональный тренинг

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Сформировать прикладные двигательные навыки, необходимые для выполнения разнообразных бытовых и профессиональных действий, связанных с перемещением пространства, преодолением препятствий, работой в нестандартных позах.

Задачи занятия:
1. Развить способность безопасно и эффективно поднимать и переносить грузы различного объёма и веса, используя базовые паттерны (становая тяга).
2. Улучшить координацию и устойчивость при работе на ограниченной или неровной поверхности, в условиях дефицита пространства.
3. Применять методы и средства ППФП, включая специальные упражнения, имитирующие элементы профессиональной деятельности, и упражнения для профилактики негативного воздействия профессиональных нагрузок.
4. Воспитать общую работоспособность и сопротивляемость утомлению при выполнении разнородных задач.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый гимнастическими матами, зеркалами для контроля осанки, гимнастическими палками для коррекции осанки, массажными мячами для стоп, аудиосистемой для релаксационных техник.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает разработку и прохождение короткой полосы препятствий или сценария «рабочего дня» (например: перенести груз, перелезть через препятствие, проползти под перекладиной, забросить мешок на тумбу). Проведение теста на силовую выносливость спины и ног: перенос двух гирь на расстояние.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка эффективности и безопасности прохождения прикладной полосы препятствий. Контроль сохранения нейтрального положения позвоночника во время упражнений с отягощением. Анализ составленной памятки на предмет понимания ключевых принципов биомеханики и безопасности.

Рекомендованная литература:
1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов,

О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся классической аэробикой на конкретном этапе учебного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.

Задачи занятия:
1. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 100 м.
2. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).
3. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: 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).
4. Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в учебные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку и выбирает 1–2 норматива, вызвавших наибольшие

затруднения. Составляет краткий персональный план тренировок по выбранным нормативам (с указанием упражнений, объёма и сроков). Выполняет пробный норматив на занятии. Анализирует результаты: фиксирует допущенные ошибки и формулирует их причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность или слабая координация). Намечает конкретные шаги по устранению ошибок (например, добавление кардиоупражнений или отработка техники).

Методы контроля полученных знаний и навыков: работа в парах или мини-группах: взаимное наблюдение и фиксация результатов пробных попыток с последующим сравнением данных и обсуждением.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

ФИТНЕС

Семестр 5.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).
Функциональный тренинг и гимнастика с использованием специального оборудования.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Формирование гармоничного уровня основных двигательных качеств (сила, выносливость, координация, гибкость) у студентов для повышения общей физической кондиции, укрепления здоровья и создания базы для функционального тренинга/гимнастики. Адаптация к нагрузкам с оборудованием (TRX, гири, кольца) через технику безопасности и правильные двигательные паттерны..

Задачи занятия:
1. Освоить технику безопасности и базовые принципы работы с силовым оборудованием (гири, штанги, гантели, бодибары, набивные мячи).
2. Изучить и закрепить технику выполнения ключевых многосуставных упражнений (приседания со штангой, жим лёжа, различные тяги) в облегчённых условиях (с пустым грифом, малыми весами).
3. Развить общую и силовую выносливость с использованием круговых тренировок, сочетающих упражнения с отягощениями и собственным весом.
4. Воспитать силовую выносливость в комплексных упражнениях, сочетающих несколько паттернов движения и снаряд (например, тяга + жим).

Условия для проведения занятия: тренажёрный зал, оснащённый силовыми рамами, набором штанг, гантелей, гирь (разного веса), бодибаров, набивных мячей, скакалками, гимнастическими матами.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает самостоятельный подбор оборудования и составление пары силовых суперсетов (например, махи гирей + жим гири). Проведение теста на мощность: бросок медбола (3 кг) из-за головы сидя на дальность или количество махов гири с заданным весом за 30 секунд. Изучение правил подбора рабочего веса в тренировках с отягощениями для развития силы и выносливости..

Методы контроля полученных знаний и навыков: техники выполнения 3-4 ключевых силовых упражнений по критериям безопасности и эффективности. Выполнение функционального силового норматива (например, «5 раундов: 10 приседаний с гирей, 10 отжиманий, 15прыжков на скакалке» на время).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Функциональный тренинг и гимнастика с использованием специального оборудования.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Формирование специализированных двигательных качеств (функциональная сила, мощность, координация, гибкость) у студентов для освоения функционального тренинга/гимнастики как спортивно-оздоровительной деятельности. Адаптация к оборудованию (TRX, кольца, гири) для высокоинтенсивных нагрузок, профилактики травм и интеграции в здоровый образ жизни.
Задачи занятия:
1. Развить силу и мощность с использованием специального оборудования (TRX, кольца, гири).
2. Освоить базовые упражнения на нестабильных поверхностях (BOSU, CORE-платформа) и в подвесных системах (TRX) для развития глубокой мускулатуры, баланса и проприоцепции.
3. Освоить технику упражнений с гирей (махи, рывок, толчок) с акцентом на координацию и взрывную силу, соблюдая безопасность.
4. Сформировать навыки саморегуляции и мотивации для оздоровительной активности.

Условия для проведения занятия: фитнес-зал, оснащённый специальным оборудованием: TRX, кольца, гири, BOSU, CORE-платформа; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на разработку и демонстрацию творческой комбинации (круговая тренировка с TRX и BOSU). Комбинация должна включать элементы на развитие не менее двух физических качеств (сила+координация). Проведение восстановительного комплекса для мини-группы: стретчинг + 2–3 упражнения МФР (заданная мышечная группа).Работа с литературой по сравнительному анализу различных направлений функционального тренинга и их воздействию на организм.Работа с литературой: сравнительный анализ направлений функционального тренинга и их воздействия на организм.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация и проведение авторской комбинации с подробным устным объяснением её структуры и целевой направленности. Экспертная оценка качества выполнения 2-3 технически сложных упражнений (например, махи гирей, отжимания в TRX, баланс на перевёрнутой BOSU). Защита разработанного восстановительного комплекса (стретчинг + МФР) с демонстрацией на партнёре.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А.

А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Функциональный тренинг и гимнастика с использованием специального оборудования.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально значимых качеств (функциональная сила, выносливость, координация, стабилизация) у студентов-медиков для устойчивости к нагрузкам (дежурства, перенос пациентов, манипуляции). Адаптация к TRX/гирям/кольцам как средству профилактики профрисков (спина, усталость), укрепления здоровья и интеграции в медпрактику.

Задачи занятия:

1. Развить способность к точным и мощным действиям с неудобным, асимметричным грузом (имитация инструментов, оборудования).
2. Тренировать вестибулярный аппарат и устойчивость к укачиванию, способность работать в разных плоскостях (наклоны, повороты).
3. Воспитать психологическую устойчивость к выполнению задач в условиях шума, дефицита времени и нарастающего утомления.
4. Совершенствовать навыки командного взаимодействия при решении общей физической задачи (перенос тяжёлого груза, эстафета).

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый инвентарём и оборудованием: набор гирь, TRX, турник, манекены/рюкзаки для симуляции пациентов, коврики; наличие штанг с обрезиненными дисками; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает разработку в малой группе (2-3 чел.) и выполнение плана по перемещению тяжёлого неудобного груза (например, длинное бревно или тяжёлая покрышка) на расстояние с преодолением простого препятствия. Проведение теста на мощность и устойчивость: 10 бросков тяжёлого мяча в цель с последующим удержанием баланса на одной ноге. Анализ кейса о профессиональном выгорании и роли физической культуры в его профилактике, подготовка кратких тезисов.

Методы контроля полученных знаний и навыков: входное/итоговое тестирование (перенос манекена, планка TRX — время/повторы). Контроль техники безопасности при работе с нестандартными тяжестями и выполнении ударных движений. Оценка способности сохранять концентрацию и точность движений в условиях смоделированного стресса (ограничение времени, шум).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Проведение объективной комплексной оценки уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся классической аэробикой на конкретном этапе учебного процесса для определения эффективности освоения программы, индивидуализации дальнейшей подготовки и выполнения установленных программных требований.

Задачи занятия:
1. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 100 м.
2. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).
3. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: 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).
4. Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявления слабых звеньев в подготовке каждого студента и внесения необходимых корректив в учебные планы.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и специализированным оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков. Обязательное наличие утверждённых методических разработок, адаптированных к конкретному этапу учебной программы и уровню подготовленности группы.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку и выбирает 1–2 норматива, вызвавших наибольшие

затруднения. Составляет краткий персональный план тренировок по выбранным нормативам (с указанием упражнений, объёма и сроков). Выполняет пробный норматив на занятии. Анализирует результаты: фиксирует допущенные ошибки и формулирует их причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность или слабая координация). Намечает конкретные шаги по устранению ошибок (например, добавление кардиоупражнений или отработка техники).

Методы контроля полученных знаний и навыков: контроль общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149

ФИТНЕС

Семестр 6.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).
Кроссфит / функциональный тренинг

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Формирование гармоничного уровня основных двигательных качеств (сила, выносливость, координация, гибкость) у студентов для повышения общей физической кондиции, укрепления здоровья, создания базы для кроссфита/функционального тренинга и повседневной активности. Адаптация организма к высокоинтенсивным нагрузкам через освоение техники безопасности и выработку правильных двигательных паттернов.
Задачи занятия:
1. Развить общую и специальную выносливость для выполнения высокоинтенсивных

интервальных комплексов (HIIT).
2. Укрепить мышечный корсет и суставы, повысив силу и мощность для базовых движений (приседания, тяги, жимы).
3. Сформировать координацию, баланс и гибкость для функциональных паттернов (прыжки, перемещения, стабилизация).
4. Научить технике безопасности, профилактике травм и самоконтролю во время нагрузок.
5. Мотивировать к систематическим занятиям, заложив основу для прогресса в кроссфите и здорового образа жизни.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый набором гирь, гантелей, штанг с обрезиненными дисками; наличие методических разработок, адаптированных к этапу программы и уровню подготовленности группы.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает самостоятельное планирование и проведение специализированной разминки (mobility wod) перед конкретным «WOD» (Workout of the Day) на 10-12 минут, включающего три типа движений: гимнастическое (например, подтягивания), «железо» (например, с гирей) и монодвижение (например, скакалка). Анализ видеозаписей своей техники и составление краткого отчёта о стратегии выполнения WOD, допущенных ошибках и путях улучшения.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка эффективности и безопасности выполнения упражнений в условиях высокоинтенсивной нагрузки и глубокого утомления. Анализ результатов финального WOD по количественным показателям (раунды, повторения, время) с учётом соблюдения стандартов движения. Оценка способности к самоконтролю и адекватной оценке своего состояния во время и после экстремальной нагрузки (по субъективным ощущениям и объективным данным ЧСС).

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Кроссфит / функциональный тренинг

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Формирование высокого уровня специализированных двигательных качеств (функциональная сила, мощность, выносливость, координация) у студентов для успешного освоения кроссфита/функционального тренинга как физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, профилактика травм и интеграции в здоровый образ жизни.

Задачи занятия:
1. Развить функциональную силу и мощность для выполнения комплексных движений (тяги, толчки, гимнастика с весом тела).
2. Повысить аэробную и анаэробную выносливость для высокоинтенсивных интервальных тренировок Workout of the Day (WOD).
3. Совершенствовать координацию, баланс и гибкость в функциональных паттернах (AMRAP, EMOM).
4. Освоить технику базовых упражнений кроссфита с акцентом на безопасность и эффективность.

Условия для проведения занятия: фитнес зал с зеркалами, стереосистемой, набором степ-платформ, TRX-петлями, платформами BOSU/CORE, гимнастическими ковриками, полным набором оборудования для МФР (роллеры, мячи).

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на разработку и презентацию авторской CrossFit-тренировки (20 мин): аэробная разминка (степ), силовой блок (TRX/BOSU), восстановление (стретчинг + МФР). Полный конспект с музыкой, проведение для подгруппы, сбор отзывов. Работа с литературой по биомеханике и восстановлению.

Методы контроля полученных знаний и навыков: проведение и защита авторской CrossFit-тренировки, видеоанализ техники, ведение «Дневника самоконтроля», прогресс по нормативам.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Кроссфит / функциональный тренинг

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально значимых двигательных качеств (функциональная сила, выносливость, координация, быстрая мобилизация сил) у студентов-медиков для повышения устойчивости к профессиональным нагрузкам (долгие дежурства, экстренные манипуляции, перенос пациентов). Адаптация к кроссфиту/функциональному тренингу как средству профилактики профессионального выгорания, травм и укрепления здоровья в условиях медицинской деятельности.
Задачи занятия:
1. Развить выносливость и мощность для длительных статических/динамических нагрузок (подъём пациентов, реанимационные действия).
2. Укрепить мышечный корсет, суставы и стабилизаторы для профилактики профессиональных рисков (люмбалгия, усталость спины).
3. Сформировать координацию, баланс и быстроту реакций для точных манипуляций (инъекции, массаж, экстренная помощь).
4. Освоить технику безопасности кроссфита с учётом медицинских противопоказаний и самоконтроля.
5. Интегрировать навыки в профессиональную практику: мотивация к ЗОЖ, работа с пациентами в реабилитации.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый инвентарём и оборудованием: набор гирь, TRX, турник, манекены/рюкзаки для симуляции пациентов, коврики; наличие штанг с обрезиненными дисками; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося: короткие функциональные сессии 3 раза в неделю (15–25 мин): EMOM с медицинским уклоном (приседания с "пациентом" — рюкзак, планка для стабилизации). Ежедневный мобилити-блок (10 мин): стретчинг спины/бёдер, дыхательные практики для снижения стресса. Работа с литературой: анализ научных источников: исследования по ППФП для медиков (профессиональное выгорание, мышечные дисбалансы — PubMed, eLibrary: ключевые слова "functional training medical students").

Методы контроля полученных знаний и навыков: профессиональные тесты: время на симуляцию (перенос манекена, "дежурство" — 30 мин нагрузки), нормативы силы (подъём веса пациента), самооценка: анкеты (устойчивость к усталости, проф.риски), видеоанализ техники.

Рекомендованная литература:
1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов,

В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Комплексная оценка уровня сформированности двигательных качеств, функциональной подготовленности и профессионально-прикладных навыков студентов-медиков по программе кроссфит/функциональный тренинг через учебно-контрольные нормативы (УКН).

Задачи занятия:
1. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 100 м.
2. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).
3. Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).
4. Получение объективных данных для анализа успешности применяемых методик, выявление резервов прогресса, мотивация к самостоятельной работе и корректировка индивидуальных программ для профилактики профессиональных рисков.

Условия для проведения занятия: спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием для оценки физических качеств и технических навыков; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии: студент проводит самооценку и выбирает 1–2 сложных норматива. Составляет план тренировок по выбранным нормативам (с указанием упражнений, объёма и сроков). Выполняет пробный норматив на занятии. Анализирует результаты: фиксирует допущенные ошибки и формулирует их причины (например, недостаток выносливости, техническая погрешность или слабая координация). Намечает конкретные шаги по устранению ошибок (например, добавление кардиоупражнений или отработка техники).

Методы контроля полученных знаний и навыков: входное/итоговое тестирование: проведение всех УКН под педагогическим наблюдением, фиксация в протоколе. Текущий

мониторинг: ежемесячные мини-тесты (3–4 норматива), шкала RPE, пульсометрия, ведение «Дневника самоконтроля».

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ для специальной медицинской группы (СМГ)

Семестр 1.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) оздоровительной направленности

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Адаптация организма студентов СМГ к дозированной физической нагрузке. Поэтапное развитие общих функциональных возможностей организма, улучшение состояния кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата и нервной регуляции.

Задачи занятия:

1. Обучить навыкам контроля состояния (самочувствие, пульс, дыхание) до, во время и после нагрузки.
2. Укрепление мышечного корсета (особенно мышц-стабилизаторов позвоночника) с использованием щадящих изометрических и динамических упражнений.
3. Развитие общей выносливости через дозированную ходьбу и элементарные аэробные движения.
4. Нормализация мышечного тонуса и улучшение подвижности суставов с помощью пассивной и активной суставной гимнастики.
5. Формирование позитивного психоэмоционального отношения к занятиям.

Условия для проведения занятия: спортивный зал; наличие гимнастических ковриков, фитболов разного размера, лёгких гантелей (0.5-1 кг), эластичных лент (мягкого сопротивления); оборудованная зона для ходьбы; наличие тонометров, пульсометров.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает: ведение «Дневника здоровья» (фиксация утреннего пульса, самочувствия, качества сна, переносимости нагрузки). Освоение и самостоятельное выполнение комплекса суставной гимнастики (10-12 упражнений). Изучение основ здорового образа жизни (ЗОЖ) и влияния дозированной активности на организм.

Методы контроля полученных знаний и навыков: регулярная проверка «Дневника самоконтроля». Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и умением корректировать нагрузку по ЧСС и субъективным ощущениям. Контрольное выполнение освоенного комплекса суставной гимнастики.

Рекомендованная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. 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
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
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Скандинавская ходьба : учебное пособие / А. Н. Созонова, С. И. Хромина, В. А. Ластовляк [и др.]. — Тюмень : ТИУ, 2024. — 159 с. — ISBN 978-5-9961-3332-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/461870

Раздел 2. Избранная физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная и скандинавская ходьба, основы дыхательной гимнастики

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Освоение доступных и эффективных циклических оздоровительных практик (ходьба) и методов регуляции дыхания. Формирование устойчивого навыка самостоятельных занятий ходьбой для поддержания здоровья.

Задачи занятия:
1. Обучить технике оздоровительной ходьбы с контролем осанки и дыхания.
2. Освоить технику скандинавской (северной) ходьбы: подбор палок, координация движений рук и ног, различные варианты нагрузки.

3. Изучить и применять на практике основные типы оздоровительного дыхания (диафрагмальное, полное йоговское, ритмичное дыхание в движении).
4. Развить аэробные возможности организма и повысить толерантность к физической нагрузке.
5. Сформировать умение планировать маршруты и дозировать нагрузку при ходьбе.

Условия для проведения занятия: парковая зона или стадион с ровным покрытием; комплект палок для скандинавской ходьбы (на группу); зал для отработки техники в непогоду; пульсометры, шагомеры; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на составление и выполнение индивидуального плана ходьбы на неделю (вид, длительность, маршрут). Отработка техники скандинавской ходьбы на различном рельефе (ровно, в горку). Проведение функциональной дыхательной пробы (проба Штанге или Генчи). Работа с литературой о физиологических эффектах ходьбы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка техники ходьбы (походка, осанка, работа рук в скандинавской ходьбе). Контроль умения удерживать заданную ЧСС во время ходьбы. Анализ выполненного недельного плана и субъективных ощущений. Демонстрация и объяснение принципов одного из изученных типов дыхания.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. 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

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Профилактика и коррекция профессионально обусловленных нарушений (гиподинамия, статическое напряжение, зрительное утомление, стресс) с помощью доступных

оздоровительных технологий, адаптированных для СМГ.

Задачи занятия:

1. Освоить комплексы изометрической и микрогимнастики для выполнения в условиях рабочего места (учебной аудитории).
2. Изучить и применять техники зрительной гимнастики и самомассажа шейно-воротниковой зоны.
3. Обучить элементам нервно-мышечной релаксации и аутогенной тренировки для снятия психоэмоционального напряжения.
4. Сформировать навыки самоконтроля за осанкой в статичных позах..

Условия для проведения занятия: зал с ковриками, стульями; массажные мячики, аппликаторы Кузнецова (или аналоги); тихая, спокойная музыка для релаксации; затемнение для упражнений на зрение; методические пособия по производственной гимнастике.

Условия для проведения занятия: зал с ковриками, стульями; массажные мячики, аппликаторы Кузнецова (или аналоги); тихая, спокойная музыка для релаксации; затемнение для упражнений на зрение; методические пособия по производственной гимнастике.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка эффективности и безопасности представленного «офисного» комплекса. Контроль правильности выполнения приёмов самомассажа и зрительной гимнастики. Анализ памятки, составленной студентом.

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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046 (дата обращения: 29.05.2025).

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:

Оценка положительной динамики в состоянии здоровья, функционального состояния, физическом развитии и освоении практических навыков самооздоровления студентами СМГ. Мотивация к дальнейшим самостоятельным занятиям.

Задачи занятия:

1. Оценить динамику показателей функционального состояния: ортостатическая проба,

проба с задержкой дыхания (Штанге), ЧСС в покое.
2. Оценить освоение практических навыков: демонстрация техники скандинавской ходьбы, выполнение комплекса суставной гимнастики.
3. Оценить улучшение гибкости и подвижности: наклон вперед сидя (см), тест «достать пальцами рук до пола».
4. Оценить прирост толерантности к нагрузке: возможность пройти дистанцию оздоровительной ходьбы в комфортном темпе (1.5-2 км) без признаков выраженного утомления

Условия для проведения занятия: зал и прилегающая территория для ходьбы; необходимое оборудование для тестирования (коврики, сантиметровая лента, стул, секундомер, тонометр).

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью демонстрации достигнутых результатов. Студент проводит самооценку своего состояния и прогресса за семестр на основе данных «Дневника самоконтроля». Готовит краткое выступление-отчёт о том, какие оздоровительные практики оказались для него наиболее эффективными и почему.

Методы контроля полученных знаний и навыков: сравнение входных и итоговых показателей функциональных проб. Экспертная оценка качества выполнения практических навыков. Анализ итогового отчета студента.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 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).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. 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).

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для специальной медицинской группы (СМГ)

Семестр 2.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия
Дальнейшее гармоничное развитие физических качеств с акцентом на глубокую мускулатуру, контроль тела и нейромышечную связь. Повышение общей работоспособности и устойчивости к нагрузкам.
Задачи занятия:
1. Освоить базовые принципы метода Пилатеса: концентрация, центрирование (работа от центра), контроль, дыхание, точность, плавность.
2. Укрепить мышцы кора, тазового дна, улучшить стабильность позвоночника и суставов.
3. Ввести элементы функционального тренинга с собственным весом и малыми отягощениями, адаптированные для СМГ (приседания у стены, отжимания от скамьи).
4. Совершенствовать осанку и мышечный баланс.

Условия для проведения занятия: зал с ковриками; наличие фитболов, изотонических колец (пилатес-ринг), эластичных лент (разной сопротивляемости), гимнастических палок; зеркала для контроля движений.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление и проведение короткого (10-12 мин) комплекса упражнений Пилатеса на укрепление центра. Выполнение теста на силу мышц кора (удержание планки на предплечьях или с колен — время с правильной техникой). Изучение основ биомеханики правильных движений в быту.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка качества выполнения упражнений по критериям метода Пилатеса. Анализ прогресса в тесте на силу кора. Контроль умения адаптировать упражнение под свои возможности (использование модификаций).

Рекомендованная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
2. 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.
3. 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

Раздел 2. Избранные физкультурно-оздоровительные занятия МФР (миофасциальный релиз), стретчинг, элементы йоги

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Освоение методов работы с мягкими тканями (фасциями) и техник осознанного глубокого растягивания для снятия мышечных напряжений, улучшения эластичности тканей, повышения мобильности суставов и глубокого расслабления.

Задачи занятия:

1. Изучить основы анатомии фасциальных сетей и принципы МФР.
2. Освоить технику безопасного использования роллеров, массажных мячей для самостоятельного миофасциального релиза основных мышечных групп.
3. Изучить и практиковать статический, пассивный и ПНФ-стретчинг (проприоцептивное нервно-мышечное облегчение) для увеличения гибкости.
4. Освоить базовые асаны хатха-йоги в оздоровительном аспекте, связки «приветствие солнцу» в упрощённом варианте.
5. Интегрировать дыхание в процесс растягивания и расслабления.

Условия для проведения занятия: зал с ковриками; набор роллеров(разной жёсткости, массажных мячей; ремни для йоги, блоки, болстеры; тихая музыка; методические пособия по зонам воздействия.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на составление индивидуального 15-минутного комплекса восстановления (МФР + стретчинг) для заданной мышечной группы. Проведение теста на гибкость (наклон вперёд сидя) и оценка мобильности грудного отдела. Работа с источниками о роли фасции в здоровье и болевых синдромах.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация и проведение разработанного восстановительного комплекса для партнёра с объяснением целей каждого упражнения. Оценка техники безопасности при работе с роллером. Контроль динамики показателей гибкости.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 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).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. 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).

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Интеграция полученных знаний и навыков для самостоятельного построения и коррекции индивидуальной физкультурно-оздоровительной программы с учётом состояния здоровья, профессиональных нагрузок и личных целей.

Задачи занятия:

1. Систематизировать изученные оздоровительные технологии.
2. Обучить принципам периодизации и дозирования нагрузок в оздоровительной тренировке.
3. Сформировать навык анализа своего состояния и корректировки программы занятий.
4. Развить умение мотивировать себя и других к ведению здорового образа жизни.

Условия для проведения занятия: аудитория с возможностью работы в малых группах; компьютеры/планшеты для поиска информации; шаблоны для составления программ.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает разработку проекта «Моя неделя здоровья» — подробного плана физкультурно-оздоровительных мероприятий на 7 дней, включающего ходьбу, силовые упражнения, стретчинг, техники релаксации и рекомендации по режиму дня. Защита проекта перед мини-группой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка проекта «Моя неделя здоровья» на реалистичность, сбалансированность, учёт индивидуальных особенностей. Устная защита проекта, умение аргументировать выбор тех или иных практик.

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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046 (дата обращения: 29.05.2025).

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Обеспечить объективный контроль физической подготовленности студентов специальной медицинской группы путём выполнения дифференцированных нормативов, способствующих улучшению функциональных возможностей организма, профилактике осложнений заболеваний и формированию здорового образа жизни.

Задачи занятия:

1. Оценить динамику основных показателей здоровья (по данным «Дневника здоровья» и функциональных проб).
2. Оценить уровень освоения практических навыков (демонстрация техники одного из изученных направлений по выбору студента).
3. Оценить умение составить и обосновать краткосрочную оздоровительную программу.

Условия для проведения занятия: зал для практической демонстрации, аудитория для собеседования; необходимое оборудование для демонстрации.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии: студент готовит итоговое портфолио, включающее «Дневник самоконтроля», фото/видео отчёты о самостоятельных занятиях, проект «Моя неделя здоровья», составление комплекс упражнений с учётом своего заболевания.

Методы контроля полученных знаний и навыков: анализ итогового портфолио. Собеседование по теоретическим и практическим аспектам пройденного курса. Наблюдение за демонстрацией практического навыка.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 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).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. 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).

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для специальной медицинской группы (СМГ)

Семестр 3.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) с акцентом на развитие баланса, координации, общей выносливости и профилактику нарушений осанки

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Комплексное развитие физических качеств, необходимых для повседневной жизни: устойчивости, выносливости и правильной осанки. Формирование мышечного корсета для поддержания позвоночника, улучшение аэробных возможностей организма и профилактика бытового травматизма.

Задачи занятия:
1. Укрепление мышц спины, кора и шеи для формирования и поддержания правильной осанки в статике и движении. Обучение самоконтролю осанки.
2. Развитие статического и динамического равновесия, проприоцепции через упражнения на нестабильных поверхностях (фитбол).
3. Повышение толерантности к продолжительной низкоинтенсивной нагрузке с помощью циклических и круговых тренировок в щадящем режиме.
4. Укрепление основных мышечных групп с использованием лёгкого оборудования (гимнастическая палка, бодибар, фитбол) в изолированном и функциональном режиме.

Условия для проведения занятия: просторный зал с мягким покрытием; фитболы (разных размеров), бодибары (легкие, 1.5-3 кг), гимнастические коврики; нестабильные платформы (BOSU, балансировочные диски); зеркала для контроля осанки; пульсометры; наличие методических разработок.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии: проведение самодиагностики осанки у стены (оценка лордозов, кифозов, положения лопаток, головы). Составление и выполнение короткого (7-10 мин) комплекса упражнений для укрепления мышц спины и кора с использованием фитбола и бодибара. Проведение теста на общую выносливость: 6-минутная ходьба с подсчётом преодолённого расстояния или поддержание заданного темпа шага на месте (степ-тест) в течение 5 минут с контролем ЧСС. Изучение роли мышечного баланса (синергисты/антагонисты) в формировании осанки.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка правильности выполнения упражнений на осанку и баланс. Контроль динамики результатов теста на выносливость. Анализ составленного силового круга на соответствие цели (укрепление мышц-стабилизаторов). Наблюдение за умением контролировать осанку при выполнении движений с отягощениями (бодибар).

Рекомендованная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 (дата обращения: 29.05.2025
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Векилян, К. М. Оздоровительная физическая культура в системе здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / К. М. Векилян, В. Г. Дьяков, Т. Н. Власова. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-4479-0325-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339251

Раздел 2. Избранный ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ для специальной медицинской группы (СМГ). Адаптивная йога, цигун, пилатес с использованием специального оборудования (кольцо Pilates Ring, фитбол)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	20

Цель практического занятия:
Углублённое освоение мягких оздоровительных практик с применением оборудования для повышения эффективности и избирательности воздействия. Гармонизация психофизического состояния, работа над глубокой мускулатурой, улучшение гибкости и мобильности суставов с акцентом на здоровье позвоночника.

Задачи занятия:
1. Освоение упражнений с кольцом Pilates Ring для усиленной работы над внутренней поверхностью бёдер, грудными мышцами (коррекция сутулости), мышцами кора и стабилизации лопаток.
2. Изучение асан с опорой на фитбол для безопасного увеличения амплитуды движений, развития баланса и глубокого вытяжения мышц-разгибателей спины.
3. Выполнение оздоровительных комплексов цигун для развития плавности движений, дыхательной выносливости и снятия мышечного напряжения.
4. Обучение комбинированию элементов разных практик для составления сбалансированных индивидуальных занятий.

Условия для проведения занятия: спортивный зал с ковриками; фитболы; кольца для пилатеса (Pilates Ring); ремни, блоки для йоги; музыкальный центр с музыкой для релаксации и концентрации.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на: разработку и проведение 15-минутного тематического комплекса, например, «Осанка и баланс» или «Расслабление и вытяжение», с обязательным использованием одного вида оборудования (кольцо или фитбол). Ведение

дневника, где фиксируются ощущения в теле до и после выполнения упражнений с акцентом на области, связанные с осанкой (шея, между лопатками, поясница). Сравнительный анализ эффектов от занятий с оборудованием и без него (на примере 2-3 упражнений).

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация и объяснение разработанного комплекса, умение обосновать выбор упражнений и оборудования. Оценка техники безопасности при работе с кольцом (контроль давления, избегание перенапряжения в суставах). Анализ дневника наблюдений.

Рекомендованная литература:

1. Враге, Е. В. Средства и методы развития гибкости у студентов на занятиях по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Враге, С. С. Семенова, Е. В. Филиппова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2025. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508699
2. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331271
3. Постол, О. Л. «Мягкий» фитнес в системе физического воспитания вузов : учебное пособие / О. Л. Постол, И. С. Щадилова, Т. Ю. Маскаева. — Москва : РУТ (МИИТ), 2024. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/459806
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Савельева, А. Е. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / А. Е. Савельева. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464429

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Коррекция осанки в условиях учебного процесса и развитие работоспособности

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Освоение комплекса практических навыков для поддержания здоровья в условиях академической нагрузки будущего медика. Акцент на методы оперативной коррекции осанки во время длительного сидения, снятия умственного и физического утомления, а также развития устойчивой общей работоспособности.

Задачи занятия:

1. Освоение микрокомплексов изометрических упражнений и самокоррекции позы за учебным столом.
2. Применение методов интервальной тренировки низкой интенсивности (например, «Помодоро» в движении (принцип дозированной и регулярной физической активности, интегрированный в учебный или рабочий процесс) : 25 мин учёбы / 5 мин активного восстановления) для поддержания общего тонуса.
3. Интеграция дыхательных техник и элементов прогрессивной мышечной релаксации в

учебный день.
4. Изучение и применение базовых принципов организации рабочего/учебного места для минимизации нагрузки на позвоночник..

Условия для проведения занятия: аудитория, имитирующая учебный класс (столы, стулья); коврики для упражнений на полу; массажные роллы для стоп; таймеры; методические плакаты с упражнениями для выполнения сидя.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает разработку и демонстрацию персонализированной «Памятки-напоминалки» для рабочего стола с 3-5 ключевыми правилами осанки и 2-3 упражнениями, которые можно выполнять незаметно для окружающих. Составление и апробацию плана одного учебного дня с интегрированными паузами для двигательной активности и релаксации. Проведение парного занятия: взаимная оценка осанки друг у друга в статичной позе сидя и стоя, с последующими рекомендациями по коррекции.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка содержания и практичности «Памятки-напоминалки». Анализ плана учебного дня на сбалансированность. Контроль качества выполнения парной оценки осанки и формулировки рекомендаций..

Рекомендованная литература:

1. Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159530
2. Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159530
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046
4. Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159530
5. Педагогическая технология физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе китайской гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь : монография / В. Г. Шилько, Ч. Яцюнь, Т. А. Шилько [и др.]. — Томск : ТГУ, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-907572-92-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/347912

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Комплексная оценка динамики ключевых показателей здоровья: улучшения осанки, роста общей выносливости и степени овладения оздоровительными практиками с оборудованием.

Задачи занятия:

1. Оценка осанки: Визуальная оценка осанки в трёх проекциях (вид сбоку, спереди, сзади); повторение теста у стены; опросник о частоте болей в спине/шее.
2. Оценка выносливости: Повторение теста на общую выносливость (6-минутная ходьба или 5-минутный степ-тест) с фиксацией динамики расстояния или способности удерживать заданный темп.
3. Оценка практических навыков: Демонстрация короткой последовательности (на 5-7 мин), включающей: одно упражнение с фитболом на баланс/осанку, одно упражнение с кольцом пилатеса для кора/груди, одно дыхательное упражнение для снятия напряжения.
4. Оценка теоретических знаний: Устный опрос или короткий тест по принципам эргономики и самостоятельной коррекции осанки.

Условия для проведения занятия: зал с оборудованием (фитболы, кольца, коврики); размеченная дорожка для теста ходьбы; стена для оценки осанки; карточки для тестирования.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии: студент проводит итоговую самооценку по всем блокам (осанка, выносливость, навыки), готовит краткий отчёт о личных достижениях и трудностях. Формулирует 2-3 конкретные цели по поддержанию здоровья.

Методы контроля полученных знаний и навыков: сравнение входных и итоговых данных по осанке и выносливости. Экспертная оценка демонстрации практической последовательности. Анализ итогового отчёта и поставленных целей.

Рекомендованная литература:

1. Враге, Е. В. Средства и методы развития гибкости у студентов на занятиях по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Враге, С. С. Семенова, Е. В. Филиппова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2025. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508699
2. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331271
3. Постол, О. Л. «Мягкий» фитнес в системе физического воспитания вузов : учебное пособие / О. Л. Постол, И. С. Щадилова, Т. Ю. Маскаева. — Москва : РУТ (МИИТ), 2024. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/459806
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Савельева, А. Е. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / А. Е. Савельева. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464429
6. Закиев, А. М. Дартс как элективный курс : учебно-методическое пособие / А. М.

Закиев, Р. А. Гайнуллин, И. Р. Юсупов. — Уфа : БГМУ, 2022. — 74 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/320663
7. Башмак, А. Ф. Методика обучения игре в дартс : методические указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева. — Самара : СамГАУ, 2024. — 22 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/421796

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для специальной медицинской группы (СМГ)

Семестр 4.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для специальной медицинской группы (СМГ). Бег на длинные дистанции, эстафетный бег

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**8**

Цель практического занятия:
Формирование специализированной базы общефизической подготовленности для эффективного освоения бега на длинные дистанции. Развитие аэробной выносливости, экономичности бега, силовой выносливости мышц кора и ног, а также волевых качеств, необходимых для преодоления длительных нагрузок.

Задачи занятия:
1. Развить общую и специальную аэробную выносливость методами длительного равномерного и переменного бега.
2. Укрепить мышцы-стабилизаторы стопы, голени, бедра и корпуса для профилактики травм и поддержания эффективной техники на фоне утомления.
3. Повысить экономичность дыхания и бегового шага.
4. Воспитать умение распределять силы и контролировать темп на дистанции.

Условия для проведения занятия: стадион с размеченными дорожками, парковая или лесная зона для кроссовой подготовки, спортивный зал с гимнастическими матами, скамьями, эспандерами; наличие пульсометров и секундомеров.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает составление индивидуального графика темпа для кроссового бега на 3-5 км. Проведение функциональной пробы (например, тест Купера — 12-минутный бег). Анализ данных своего «Дневника самоконтроля» (динамика ЧСС в покое и после нагрузки, субъективные ощущения). Изучение основ энергообеспечения при длительной работе.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка техники бега в начале и в конце длительной нагрузки. Контроль умения удерживать заданный темп на протяжении дистанции (например, 20-минутный равномерный бег). Анализ результатов функциональной пробы и их динамики.

Рекомендованная литература:
1. Степанова, Т. А. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие / Т. А. Степанова, Т. Г. Ефремова. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2022 — Часть 1 : Общие методические принципы тренировки — 2022. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/293624

2. 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.
3. 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.
4. 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.

Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для специальной медицинской группы (СМГ).

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**20**

Цель практического занятия:
Освоение техники, тактики и основных тренировочных методов в беге на длинные дистанции (3000 м, 5000 м). Изучение техники эстафетного бега (4х100 м, 4х400 м) как средства развития скоростной выносливости, координации и командного взаимодействия.
Задачи занятия:
1. Изучить и отработать технику бега на длинные дистанции: положение корпуса, работа рук, постановка стопы, экономичность движений.
2. Освоить тактические приёмы в стайерском беге (лидирование, следование за лидером, финишный рывок).
3. Изучить технику передачи эстафетной палочки в зоне (визуальная передача для 4х400 м и безвизуальная для 4х100 м).
4. Сформировать навыки командного взаимодействия, расчета скорости при приёме/передаче эстафеты.

Условия для проведения занятия: стадион с размеченными дорожками, эстафетными зонами, набором эстафетных палочек; наличие видеоаппаратуры для анализа техники; методические разработки по тактике бега.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии направлена на разработку индивидуального тактического плана для контрольного забега на 3000 м. Совместная работа в мини-группах (командах) по отработке передачи эстафеты на разных скоростях. Ведение дневника тренировок с анализом выполненных объёмов и интенсивности беговой работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: контрольный забег на длинную дистанцию (на выбор: 3000 м или 5000 м) с оценкой тактики и результата. Оценка техники

передачи эстафетной палочки в учебных эстафетах 4х100 м и 4х200 м. Устный анализ тактического плана, предложенного студентом.

Рекомендованная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. 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, 2025. — 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).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. 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).

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для специальной медицинской группы (СМГ). Бег на длинные дистанции, эстафетный бег

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Формирование профессионально значимых качеств (стрессоустойчивость, устойчивость к длительным монотонным нагрузкам, способность к быстрому восстановлению) средствами стайерского бега. Развитие командной сплочённости и навыков взаимопомощи через эстафетную подготовку.

Задачи занятия:
1. Развить психологическую устойчивость и умение концентрироваться на задаче в условиях нарастающего утомления (по аналогии с длительными дежурствами).
2. Тренировать способность к быстрому восстановлению дыхательного и сердечного ритма после интенсивной нагрузки.
3. Воспитать чувство ответственности за общий результат и умение работать в команде, чётко выполняя свою часть задачи (модель работы медицинской бригады).
4. Отработать навыки экстренной мобилизации сил для выполнения короткой, но интенсивной работы (финишный рывок, аналогичный экстренному вмешательству).

Условия для проведения занятия: стадион, площадка для командных упражнений, оборудование для мониторинга ЧСС; наличие методических разработок, включающих психологические аспекты преодоления.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает участие в командном мероприятии («Командный кросс-поход» с элементами ориентирования и взаимопомощи). Проведение теста на скорость восстановления ЧСС после стандартной нагрузки (бег 800 м). Подготовка краткой презентации о роли выносливости и командного духа в профессиональной деятельности врача.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка участия и вклада в командном мероприятии. Контроль динамики восстановления ЧСС. Анализ «Дневника самоконтроля». Анализ содержания и качества презентации. Работа с литературой.

Рекомендованная литература:

1. 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Приём контрольно-зачётных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для специальной медицинской группы (СМГ). Бег на длинные дистанции, эстафетный бег

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	**4**

Цель практического занятия:
Комплексная оценка уровня аэробной и скоростной выносливости, технико-тактической подготовленности в беге на длинные дистанции и навыков командной работы в эстафете.
Задачи занятия:

5. Оценить уровень специальной выносливости: бег на 2000 м (женщины) или 3000 м (мужчины).
6. Оценить уровень скоростных возможностей: бег на 100 м.
7. Оценить технику и эффективность командной работы: участие в эстафете 4х100 м или 4х200 м (оценка времени команды и техники передачи).
8. Оценить силовую выносливость: подъём туловища из положения лежа за 1 мин.
9. Получение объективных данных для итоговой оценки подготовки за семестр..

Условия для проведения занятия: стадион, оснащённый всем необходимым для проведения забегов и эстафет; наличие протоколов для фиксации результатов; методические разработки.

Самостоятельная работа обучающегося на занятии выполняется с целью закрепления теоретических знаний и формирования практической готовности к сдаче нормативов. Студент проводит самооценку своей готовности к длительному бегу. В составе команды участвует в разработке тактики эстафеты (расстановка участников, расчет этапов). После выполнения нормативов анализирует свои результаты и вклад в командный результат.
Методы контроля полученных знаний и навыков: фиксация результатов в индивидуальных забегах и командном зачёте. Экспертная оценка техники передачи эстафеты. Анализ тактических решений, принятых командой.
Рекомендованная литература: 6. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025). 7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215 8. 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, 2025. — 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). 9. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025). 10. 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).

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».

Промежуточная аттестация	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 учётом 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 создаёт трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учётом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учётом 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 учётом 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 зачёте 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 размещён на сайте образовательной организации.

