Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.01.2025 10:41:36
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор
_____/Транковская Л.В./
«1» июля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту.
Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика

Направление подготовки (специальность)	34.03.01 Сестринское дело
Уровень подготовки	Высшее образование(бакалавриат)
Направленность подготовки	07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации)
Форма обучения	Очная (очная,очно-заочная)
Срок освоения ООП	4 года (нормативный срок обучения)
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2024

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика в основу положены:

1) Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 22 сентября 2017 г. №971 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело»

2) Учебный план по направлению подготовки 34.03.01Сестринское дело, в сфере профессиональной деятельности 07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России Протокол № 1-5/23-24 от 29.03.2024

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

Разработчики:

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика, состоит в формировании всестороннего развития личности, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в том числе с применением IT-технологий.

При этом ***задачами*** дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения.
2. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях и рационального использования их в самостоятельной двигательной деятельности в том числе с использованием IT- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.
3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, в том числе с использованием IT-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.
4. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
6. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием IT- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, в сфере профессиональной деятельности 07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации) и изучается в 3-7 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций Дисциплина обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Наименование	Код и наименование	Индикаторы достижения

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

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

- Тип задач профессиональной деятельности
- лечебная диагностическая деятельность;
- медико-профилактическая деятельность;
- реабилитационный;
- организационно-управленческий .

3.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика выражаются в знаниях, умениях, навыках и (или) опыте деятельности, характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика соотнесены с индикаторами достижения компетенций.

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**				
			№ 3	**№ 4**	**№ 5**	**№ 6**	**№ 7**
			часов	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**
1		2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	72	72	72	72	40
Практические занятия (ПЗ),		328	72	72	72	72	40
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-	-	З-	-	З	-
	экзамен	-	-	-	-	-	-

	(Э)						
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	72	72	72	72	40
	ЗЕТ		-	-	-	-	-

3.2.1 Разделы дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

№	№ компетенции	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	УК 7	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	УК 7	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	Основные элементы гимнастических технологий Степ-аэробика. Классическая аэробика. Функциональная тренировка (тренинг). Фитбол-гимнастика Гимнастика пилатес. Гиревая гимнастика. TRX-гимнастика. CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика. Миофасциальный релиз

4.2. Содержание дисциплины

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

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика

п/№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	3 семестр	
1.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей).	4
2.	***Классическая аэробика.*** Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг.	16
3.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	4
4.	***Степ-аэробика***. Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые	20

	выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»). ОФП.	
5.	***Функциональная тренировка (тренинг)***. Техника выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.	12
6.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	4
7.	***Фитбол-гимнастика***. Техника выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). ОФП.	8
8.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	4
	Итого часов в семестре	**72**
	4семестр	
9.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей).	4
10.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг.	16
11.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	4
12.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры,	12

	развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»). ОФП.	
13.	***Функциональная тренировка (тренинг)***. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП. Стретчинг.	12
14.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	4
15.	***Фитбол-гимнастика***. Совершенствование техники выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). ОФП.	8
16.	***Гимнастика пилатес.*** Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. ОФП.	8
17.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	4
	Итого часов в семестре	**72**
	5 семестр	
18.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы BOSU и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	4
19.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Стретчинг.	12
20.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	4
21.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений	8

	для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, бодибаров, набивных мячей. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»).	
22.	***Функциональная тренировка (тренинг)***. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП. Стретчинг.	12
23.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	4
24.	***BOSU-гимнастика***. Техника выполнения упражнений на BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). Прыжки на скакалке. ОФП.	16
25.	***Гимнастика пилатес.*** Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	8
26.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	4
	Итого часов в семестре	**72**
	6 семестр	
27.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	4
28.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Стретчинг.	12
29.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	4
30.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под	8

	музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»).	
31.	***Гиревая гимнастика***. Техника выполнения упражнений с гирей. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	12
32.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	4
33.	***CORE-гимнастика***. Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE. Эстафеты («Эстафета со скакалкой», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). Прыжки на скакалке. ОФП.	16
34.	***Гимнастика пилатес.*** Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	8
35.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	4
	Итого часов в семестре	**72**
	7 семестр	
36.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE, BOSU, TRX и силового оборудования (гири,	2

	штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	
37.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со скакалкой: техника прыжков с высоким подъемом колена, прыжок с разведением ног, прыжок с выносом ноги вперед, прыжок со скрещиванием ног. Стретчинг.	6
38.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
39.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверни́сь»).	4
40.	***Гиревая гимнастика***. Техника выполнения упражнений с гирей. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	2
41.	***TRX- гимнастика.*** Техника выполнения выпадов, прыжков, подтягиваний, планки, складки. Техника выполнения прыжков с петлями и бега на месте. Техника отжиманий, держась руками за петли. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	8
42.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз);	4

	наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	
43.	***CORE-гимнастика***. ***BOSU-гимнастика.*** Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE, BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE, BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE, BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета со скакалкой», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). Прыжки на скакалке. ОФП.	4
44.	***Миофасциальный релиз.*** Техника воздействия на эластичные миофасциальные структуры посредством выполнения упражнений (использованием роллера, пенного валика, массажного мячика): катание стоп, икроножных мышц, квадрицепса, подвздошной кости, ягодичных мышц и т.д. Совершенствование техники выполнения ***упражнений гимнастики-пилатес с малым оборудованием***: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	4
45.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	4
	Итого часов в семестре	**40**

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика

Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.	2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — С. 9 — 71 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71	Неограниченно
2.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов	Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой	2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517434 (дата обращения: 13.07.2023).	Неограниченно
3.	Врачебно-педагогический	В. Б. Рубанович	3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование).	Неограниченно

	контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие (электронный ресурс)		— ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471347	

Дополнительная литература

п/№	Наименование, **тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Выходные данные, электронный адрес**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476188	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477118	Неограниченно
3.	Развитие цифровой экономики в России. (электронный ресурс)	Программа до 2035 года. [Электронный ресурс]	http://innclub.info/wpcontent/uploads/2017/05/strategy.pdf	Неограниченно
4.	Цифровые инструменты и сервисы в работе педагога.	С.В Панюкова	Учебно-методическое пособие. – М: Изд-во «Про-Пресс», 2020. – 33 с.	Неограниченно

3.5.3 Интернет-ресурсы.

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

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

5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика
Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Федерального бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)



5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика, информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

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

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

6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

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

6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

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

особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

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

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

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

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

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело и размещен на сайте образовательной организации.

