Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.02.2025 09:07:13
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«Утверждаю»
Заведующий кафедрой
Каерова Е.В.
«24» сентября 2024г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. Б1.В.ДВ.06.02 ГИМНАСТИКА
«***Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности***»
основной образовательной программы высшего образования
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ **31.05.01 Лечебное дело**
02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

СРОК ОСВОЕНИЯ ОПОП: 6 лет

ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ: 328 час
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ: кафедра Физической культуры и спорта

Владивосток - 2024

2 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи применения образовательной технологии дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)

Цель применения образовательной технологии учебной дисциплины: повышение качества подготовки путем формирования творческого потенциала, аналитического мышления, коммуникативных навыков, способности к самообучению, для повышения уровня сформированности компетенций, приобретение навыков использования технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, для сохранения и укрепления здоровья, в том числе с использованием IT- технологий.

при этом **задачами** использования образовательной технологии являются:

- способность к самостоятельному обучению, формирование профессиональных навыков, обеспечение общей физической и профессионально-прикладной подготовки с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;
- обучение само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами образовательной технологии «*Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности*».

2.2. Место образовательной технологии в структуре рабочих программ учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело
02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)

2.2.1. Образовательная технология: «*Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности*» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) относится к основной части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2.2. Для использования данной образовательной технологии дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) необходимы знания, умения и навыки, разные уровни сформированных при обучении компетенций и индикаторов достижения.

Индикаторы достижения установленных универсальных компетенций

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	**Код и наименование универсальной компетенции выпускника**	**Индикаторы достижения универсальной компетенции**

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК. УК-7_1- определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.3. Требования к результатам освоения образовательной технологии учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

2.3.1. Виды профессиональной деятельности

1. Медицинская.
2. Организационно-управленческая.
3. Научно-исследовательская.

2.3.2.Реализация данной образовательной технологии предусматривает дескрипторы индикаторов достижения компетенций, технологии формирования и оценивания:

Формулировка	Индикаторы достижения компетенций	Дескрипторы			Технологии формирования индикаторов достижения компетенций	Средства и технологии оценивания
		знать	уметь	владеть		
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	определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	планирует виды деятельности их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции	способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости	Практические занятия, самостоятельная работа	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем образовательной технологии дисциплины (модуля) и виды учебной работы

3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при использовании образовательной технологии

№ п/п	№ компетенции и ИДК	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7 ИДК.УК-7_1	Практический **Общая физическая подготовка (ОФП)**	Повышение общей физической подготовки. Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств у студентов.
1	УК-7 ИДК.УК-7_1	Практический **Специальная физическая подготовка (СФП)**	Техника бега с высокого и низкого старта. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние и длинные дистанции. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Развитие двигательных способностей.

3.2.2. Разделы образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.06.02 Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	Практический раздел			36		36	Творческое задание, Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовленности
	1	Самостоятельная работа				18	18	Ведение дневника самоконтроля
Итого:					36	18	54	

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

3.3.1. Виды СРС

Ведение дневника самоконтроля

3.3.2. Информационное обеспечение образовательной технологии.

1. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
2. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru ;
3. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ http://lib.vgmu.ru/catalog /

3.3.3. Контроль уровня сформированности компетенций с использованием образовательной технологии.

1. Выполнение учебно-контрольных нормативов (УКН).

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.06.02 Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
			Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1.		4	5	6	7
1	Текущий	Практический раздел	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)	2	5

3.4.2.Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)
для промежуточной аттестации (ПА)	Не используется

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика»** для специальности» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Год, место издания	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.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557346 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
3.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов	С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538475 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно

3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, **тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Год, место издания**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556260 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2	Тренажеры и тренировочные устройства: учебное пособие	Б. М. Щетина	Хабаровск: ДВГУПС, 2020. — 79 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179391	Неограниченно

			(дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
3	Физическая культура в XXI веке : Концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик (монография)	А. Э. Страдзе, И. М. Быховская.	М.: Директ-Медиа, 2019. - 287 с. - ISBN 9785449900340. - Текст: электронный // ЭБС "Букап": [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/fizicheskaya-kultura-v-xxi-veke-14564657/ (дата обращения: 29.01.2025). - Режим доступа : по подписке.	Неограничено
	Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. Тема 7. Часть1. Технические средства и тренажеры на службе здоровья	В. Б. Мандриков	Волгоград: ВолгГМУ, 2020. — С.103-115 — ISBN 978-5-9652-0592-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179584 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	

3.5.3. Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru;
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУhttp://lib.vgmu.ru/catalog/
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/
6. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
8. Российская академия медико-социальной реабилитации https://ramsr.ru/
9. РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi
10. Путеводитель по тренажерному залу https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/
11. С чего начать тренировки в зале. Тренировочный план для начинающих https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/trainig-plan-for-begginers/
12. Упражнения на силовых тренажерах https://www.sportmaster.ru/media/articles/48297996/?utm_referrer=https://www.google.com/
13. Правила гигиены в тренажерном зале https://www.sportmaster.ru/media/articles/pravila-gigieny-v-trenazhernom-zale/
14. Упражнения на все группы мышц https://trener59.ru/trenirovki-2/uprazhnenija-na-myshcy/
15. Упражнения в картинках https://playbody.ru/exercises/

3.6. Материально-техническое обеспечение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях). Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Федерального бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)

3.7. Образовательная технология учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами и практиками

№п/п	Наименование последующих дисциплин	Образовательная технология дисциплины, необходимая для изучения последующих дисциплин						
		3	4	5	6	7	8	9
1.	Безопасность жизнедеятельности					+		

4. Методические рекомендации по применению образовательной технологии дисциплины:

Обучение складывается из аудиторных занятий (36 час.), включающих обучение техники выполнения упражнений со свободными весами с использованием технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности, с учетом выбранной нагрузки. Применение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) способствует развитию профессиональных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, повышению коммуникативных навыков, способствует формированию осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышает качество образования через использование образовательной технологии в учебном процессе и внеучебных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Практические занятия с применением образовательной технологии ***«Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности»*** проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со свободными весами, на блочном тренажере, с использованием силовой рамы и машины Смита, имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с

использованием IT- технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса базовых упражнений на тренажерных устройствах и тренажерах для повышения физической подготовленности, текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БИЦ.

По использованию образовательной технологии учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для обучающихся и методические указания для преподавателей.

Во время применения образовательной технологии учебной дисциплины обучающиеся самостоятельно систематизируют базовые знания в области физической культуры и спорта, использования средств и методов для совершенствования физической подготовленности, получают дополнительную информацию о психофизиологической характеристике труда врача-лечебника (*врача-терапевта участкового),* сопряженной характеристики изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными и (или) печатными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

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

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
протокол № 2 от «24» сентября 2024г.
Зав. кафедрой _____Каерова Е.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Образовательная технология: «***Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности***»

учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.06.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика**

для специальности **31.05.01 Лечебное дело**

Направленность **02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)**

курс _2_____ семестр __3___

Составитель:
Каерова Е.В. к.пед.н., доцент, зав. кафедрой
Шестёра А.А. – доцент

Владивосток – 2024 г.

СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Образовательная технология «*Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности*».**
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**

Занятия, образовательной технологии, используются для создания представления о современных технических средствах, тренажерных устройствах для повышения физической подготовленности, эффективности тренировочных программ и способствуют более высокому уровню формирования УК-7.и ИДК достижения указанной компетенции обучающихся.

3. **Цели занятия с применением образовательной технологии.**

3.1. **Общая цель:** применение образовательной технологии направлено на формирование УК с учетом индикаторов достижения для выполнения трудовых действий (формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ) в рамках трудовой функции ОТФ А/5.7 профессионального стандарта 02.009 «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)».

3.2. **Конкретные цели и задачи.**

В результате применения образовательной технологии при изучении темы обучающиеся должны:

I уровень - **«иметь представление»** - о технических средствах и тренажерах, дозировки физических нагрузок, компьютерных технологий для определения физических кондиций.

II уровень - **«знать»** - влияние занятий с использованием *технических средств и тренажерных устройств* на различные органы и системы, знать абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах

III уровень - **«уметь»** - творчески использовать средства и методы физического воспитания, в том числе *технические средства и тренажерные устройства*, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития.

IV уровень - **«владеть»** - обучающиеся способны использовать технические средства и тренажеры, для повышения физической подготовленности, для определения физических кондиций.

4. **Этапы проведения реализации образовательной технологии:**

№ п/п	Название этапа	Цель этапа	Время
1	2	3	4
I.	**Вводная часть занятия**		5-10 %
1.	Организация занятия	Мобилизовать внимание обучающихся, определить цель освоения образовательной технологии и задачи для ее освоения	2 мин.
2.	Определение темы, мотивации, цели, задач занятия	Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование средств и методы физического воспитания, в том числе технические средства и тренажеры, для повышения физической	5 мин.

		подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития	
II.	**Основная часть занятия**		80-90 %
1	2	3	4
3.	Контроль знаний, умений и навыков	Тестирование знаний, знание и демонстрация методики занятий с использованием средств и методов физического воспитания, в том числе технические средства и тренажерные устройства, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	10 мин
4.	Общие и индивидуальные задания	Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин
5.	Демонстрация методики	Продемонстрировать ориентировочную технику выполнения силовых упражнений разной направленности с использованием технических средств и тренажерных устройств, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	20 мин
6.	Управляемая СРС в учебное время	Организация работы обучающихся в малых группах, отработка навыков использования технических средств и тренажерных устройств, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	20 мин.
7.	Реализация планируемой формы занятия	Контроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не зачтено»	10 мин
8.	Итоговый контроль	Контроль индивидуальных достижений обучающихся, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка	10 мин
III.	**Заключительная часть занятия**		5-10 %
9.	Подведение итогов занятия	Оценка деятельности обучающихся, определение достижения цели занятия. Преподаватель анализирует работу каждого участника. Подводит итоги занятия, делает выводы, определяет выполнение учебно-воспитательных целей, а также общий уровень подготовки студентов к занятию. Объявляет оценки, отмечает хорошо и слабо подготовленных обучающихся, отвечает на вопросы.	8 мин
10.	Общие и индивидуальные задания на СДС	Дифференцированное ориентирование обучающихся к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин

5. Ориентировочная основа действия (ООД) по проведению практического занятия с использованием образовательной технологии.

Обучение складывается из аудиторных занятий (36 час.), включающих обучение техники выполнения упражнений со свободными весами с использованием технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности, с учетом выбранной нагрузки. Применение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) способствует развитию профессиональных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, повышению коммуникативных навыков, способствует формированию осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышает качество образования через использование образовательной технологии в учебном процессе и внеучебных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Практические занятия с применением образовательной технологии «Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности» проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со свободными весами, на блочном тренажере, с использованием силовой рамы и машины Смита, имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием IT- технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса базовых упражнений на тренажерных устройствах и тренажерах для повышения физической подготовленности, текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БИЦ.

6. Задания для контроля уровня сформированности компетенций в учебное время.

1. Перечислите виды тренажеров (по направленности воздействия).
2. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
3. Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

7. Задания для самостоятельной подготовки к практическому занятию с использованием образовательной технологии:

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Какие основные виды технических средств используются в физической подготовке студентов-медиков?
2. Каковы преимущества использования тренажерных устройств в процессе физической подготовки будущих медиков?
3. Как влияют кардиотренажеры на развитие выносливости студентов медицинских вузов?
4. Какие тренажеры наиболее эффективны для развития силовых качеств будущих врачей?
5. В чем особенности использования технических средств для развития координационных способностей студентов-медиков?
6. Какие современные технологии применяются в тренажерных устройствах для контроля физической нагрузки?

7. Как правильно организовать тренировочный процесс с использованием технических средств для студентов медицинских специальностей?

8. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при работе с тренажерными устройствами?

7.2. Задания для СРС во вне учебного времени:

1. Какие тренажерные устройства способствуют развитию общей выносливости?

2. Выполните творческое задание: Используя тренажерные устройства составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие силы (верхней части туловища, нижней части туловища, спины) Врача-лечебника (врача-терапевта участкового).

3. Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).

4. Заполните «Дневник самоконтроля».

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Секундомер

8.2. Литература:

Основная.

n/№	**Наименование, тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Год, место издания**	**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.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557346 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
3.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов	Л. С. Дворкин.	— Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557048 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно

Дополнительная

n/№	Наименование, **тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Год, место издания**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556260 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограничено
2	Тренажеры и тренировочные устройства: учебное пособие	Б. М. Щетина	Хабаровск: ДВГУПС, 2020. — 79 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179391 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограничено
3	Физическая культура в XXI веке : Концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик (монография)	А. Э. Страдзе, И. М. Быховская.	М.: Директ-Медиа, 2019. - 287 с. - ISBN 9785449900340. - Текст: электронный // ЭБС "Букап": [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/fizicheskaya-kultura-v-xxi-veke-14564657/ (дата обращения: 29.01.2025). - Режим доступа : по подписке.	Неограничено
4	Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. Тема 7. Часть1. Технические средства и тренажеры на службе здоровья	В. Б. Мандриков	Волгоград: ВолгГМУ, 2020. — С.103-115 — ISBN 978-5-9652-0592-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179584 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограничено

Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru;
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУhttp://lib.vgmu.ru/catalog/
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/

6. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
8. Путеводитель по тренажерному залу https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/
9. С чего начать тренировки в зале. Тренировочный план для начинающих https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/trainig-plan-for-begginers/
10. Упражнения на силовых тренажерах https://www.sportmaster.ru/media/articles/48297996/?utm_referrer=https://www.google.com/
11. Правила гигиены в тренажерном зале https://www.sportmaster.ru/media/articles/pravila-gigieny-v-trenazhernom-zale/
12. Упражнения на все группы мышц https://trener59.ru/trenirovki-2/uprazhnenija-na-myshcy/
13. Упражнения в картинках https://playbody.ru/exercises/

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

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
протокол № 2 от «24» сентября 2024г.
Зав. кафедрой _____Каерова Е.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Образовательная технология: «***Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности***»

учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.06.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика**

для специальности **31.05.01 Лечебное дело**

Направленность **02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)**

курс _2_____ семестр __3___

Составитель:
Каерова Е.В. к.пед.н., доцент, зав. кафедрой
Шестёра А.А. – доцент

Владивосток – 2024 г.

СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Образовательная технология «*Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности*».**
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**

Занятия, образовательной технологии, используются для создания представления о современных технических средствах, тренажерах для повышения физической подготовленности, эффективности тренировочных программ и способствуют более высокому уровню формирования УК-7.и ИДК достижения указанной компетенции обучающихся.

3. **Цели занятия с применением образовательной технологии.**

3.1. **Общая цель:** применение образовательной технологии направлено на формирование УК с учетом индикаторов достижения для выполнения трудовых действий (формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ) в рамках трудовой функции ОТФ А/5.7 профессионального стандарта 02.009 «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)».

3.2. **Конкретные цели и задачи.**

В результате применения образовательной технологии при изучении темы обучающиеся должны:

I уровень - **«иметь представление»** - о технических средствах и тренажерах, дозировки физических нагрузок, компьютерных технологий для определения физических кондиций.

II уровень - **«знать»** - влияние занятий с использованием т*ехнических средств и тренажерных устройств* на различные органы и системы, знать абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах

III уровень - **«уметь»** - творчески использовать средства и методы физического воспитания, в том числе т*ехнические средства и тренажерные устройства*, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития.

IV уровень - **«владеть»** - обучающиеся способны использовать технические средства и тренажеры, для повышения физической подготовленности, для определения физических кондиций.

4. **Этапы проведения реализации образовательной технологии:**

№ п/п	Название этапа	Цель этапа	Время
1	2	3	4
I.	**Вводная часть занятия**		5-10 %
1.	Организация занятия	Определить цель освоения образовательной технологии и задачи для ее освоения	2 мин.
2.	Определение темы, мотивации, цели, задач занятия	Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование средств и методы физического воспитания, в том числе технические средства и тренажеры, для повышения физической подготовленности, контроля физических	5 мин.

		нагрузок, профессионально-личностного развития	
II.	**Основная часть занятия**		80-90 %
1	2	3	4
3.	Контроль знаний, умений и навыков	Самоконтроль знаний по итогам тестирования, знание и демонстрация методики занятий с использованием средств и методов физического воспитания, в том числе технические средства и тренажеры, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	10 мин
4.	Общие и индивидуальные задания	Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин
5.	Демонстрация методики	технику выполнения силовых упражнений разной направленности с использованием технических средств и тренажерных устройств, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	20 мин
6.	Управляемая СРС в учебное время	Работа обучающихся в малых группах, отработка навыков использования технических средств и тренажеров, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	20 мин.
7.	Реализация планируемой формы занятия	Самоконтроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не зачтено»	10 мин
8.	Итоговый контроль	Самоконтроль индивидуальных достижений обучающихся, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка	10 мин
III.	**Заключительная часть занятия**		5-10 %
9.	Подведение итогов занятия	Оценка деятельности обучающихся, определение достижения цели занятия. Преподаватель анализирует работу каждого участника. Подводит итоги занятия, делает выводы, определяет выполнение учебно-воспитательных целей, а также общий уровень подготовки студентов к занятию. Объявляет оценки, отмечает хорошо и слабо подготовленных обучающихся, отвечает на вопросы.	8 мин
10.	Общие и индивидуальные задания на СДС	Дифференцированное ориентирование обучающихся к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин

5. Ориентировочная основа действия (ООД) по проведению практического занятия с использованием образовательной технологии.

Обучение складывается из аудиторных занятий (36 час.), включающих обучение техники выполнения упражнений со свободными весами с использованием технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности, с учетом выбранной нагрузки. Применение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) способствует развитию профессиональных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, повышению коммуникативных навыков, способствует формированию осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышает качество образования через использование образовательной технологии в учебном процессе и внеучебных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Практические занятия с применением образовательной технологии ***«Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности»*** проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со свободными весами, на блочном тренажере, с использованием силовой рамы и машины Смита, имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием IT- технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса базовых упражнений на тренажерных устройствах и тренажерах для повышения физической подготовленности, текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БИЦ.

6. Задания для контроля уровня сформированности компетенций в учебное время.

1. Перечислите виды тренажеров (по направленности воздействия).
2. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
3. Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

7. Задания для самостоятельной подготовки к практическому занятию с использованием образовательной технологии:

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Какие основные виды технических средств используются в физической подготовке студентов-медиков?
2. Каковы преимущества использования тренажерных устройств в процессе физической подготовки будущих медиков?
3. Как влияют кардиотренажеры на развитие выносливости студентов медицинских вузов?
4. Какие тренажеры наиболее эффективны для развития силовых качеств будущих врачей?
5. В чем особенности использования технических средств для развития координационных способностей студентов-медиков?
6. Какие современные технологии применяются в тренажерных устройствах для контроля физической нагрузки?

7. Как правильно организовать тренировочный процесс с использованием технических средств для студентов медицинских специальностей?

8. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при работе с тренажерными устройствами?

7.2. Задания для СРС во вне учебное время:

1. Какие тренажерные устройства способствуют развитию общей выносливости?

2. Выполните творческое задание: Используя тренажерные устройства составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие силы (верхней части туловища, нижней части туловища, спины) Врача-лечебника (врача-терапевта участкового).

3. Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).

4. Заполните «Дневник самоконтроля».

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Секундомер

8.2. Литература:

Основная.

п/№	**Наименование, тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Год, место издания**	**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.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557346 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
3.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов	Л. С. Дворкин.	— Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557048 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно

Дополнительная

n/№	Наименование, **тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Год, место издания**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556260 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограничено
2	Тренажеры и тренировочные устройства: учебное пособие	Б. М. Щетина	Хабаровск: ДВГУПС, 2020. — 79 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179391 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограничено
3	Физическая культура в XXI веке : Концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик (монография)	А. Э. Страдзе, И. М. Быховская.	М.: Директ-Медиа, 2019. - 287 с. - ISBN 9785449900340. - Текст: электронный // ЭБС "Букап": [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/fizicheskaya-kultura-v-xxi-veke-14564657/ (дата обращения: 29.01.2025). - Режим доступа : по подписке.	Неограничено
4	Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. Тема 7. Часть1. Технические средства и тренажеры на службе здоровья	В. Б. Мандриков	Волгоград: ВолгГМУ, 2020. — С.103-115 — ISBN 978-5-9652-0592-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179584 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограничено

Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru;
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУhttp://lib.vgmu.ru/catalog/
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/

6. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
8. Путеводитель по тренажерному залу https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/
9. С чего начать тренировки в зале. Тренировочный план для начинающих https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/trainig-plan-for-begginers/
10. Упражнения на силовых тренажерах https://www.sportmaster.ru/media/articles/48297996/?utm_referrer=https://www.google.com/
11. Правила гигиены в тренажерном зале https://www.sportmaster.ru/media/articles/pravila-gigieny-v-trenazhernom-zale/
12. Упражнения на все группы мышц https://trener59.ru/trenirovki-2/uprazhnenija-na-myshcy/
13. Упражнения в картинках https://playbody.ru/exercises/