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 2024 г.

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. Б1.В.ДВ.06.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

*«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»*

**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

При разработке инновационной образовательной технологии учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный Министерством образования и науки РФ «12» августа 2020г. № 988.
2) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «16» апреля 2024г., Протокол № 8.
1) Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», утвержденная Ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «16» апреля 2024г., Протокол № 8.

Образовательная технология учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании Кафедры физической культуры и спорта «24» сентября 2024, Протокол № 2

Акт внедрения утвержден «22» января 2025г. Протокол № 6

Заведующий кафедрой Каерова Е. В.

Образовательная технология учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 31.05.01 Лечебное дело от «18» февраля 2025г. Протокол № 2

Председатель УМС Грибань А.Н.

**Разработчики:**

Доцент И.С.Степанова

Доцент Е.В.Стурова

Ст. преподаватель Н.В. Приймак

## 2 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**2.1. Цель и задачи применения образовательной технологии дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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 и коммуникативных навыков, а также развития способности к самообучению. Это позволит улучшить уровень сформированности компетенций и приобрести навыки использования координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве, развитие чувства ритма, а также позволит отработать техники основных двигательных действий. В результате, участники смогут эффективно применять полученные знания для повышения физической подготовленности, улучшения спортивных результатов и укрепления здоровья, в том числе с использованием современных 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 «*Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве*».

**2.2. Место образовательной технологии в структуре рабочих программ учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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: «*Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве*» 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. Легкая атлетика» 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. Легкая атлетика» 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<br>ИДК.УК-$7_1$ | Практический<br>**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. |
| | УК-7<br>ИДК.УК-$7_1$ | Практический<br>**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.06.01 Легкая атлетика» 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,<br>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.06.01 Легкая атлетика» 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. Легкая атлетика»** 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. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов: практическое издание | Е. М. Чепаков. | 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542172 (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 | 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 | Неограниченно |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557048 ( дата обращения: 28.01.2025). | |
| 3 | Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин | Ф. Делавье | 5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруенич .- Минск: РИПОЛ классик,2017.-192с.] https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/ | Неограничено |
| 4 | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов | М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. | — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542628 ( дата обращения: 28.01.2025). | Неограничено |

**3.5.3. Интернет-ресурсы.**

ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru

ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/

ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru;

Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУhttp://lib.vgmu.ru/catalog/

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/

Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/

Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/

Российская академия медико-социальной реабилитации https://ramsr.ru/

РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi

**3.6. Материально-техническое обеспечение образовательной технологии учебной дисциплины** Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика 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 Легкая атлетика» 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 включает в себя аудиторные занятия (36 час), в ходе которых студенты изучают методику выполнения упражнений с координационной лестницей. Занятия направлены на развитие практических навыков, таких как: овладение техниками выполнения различных упражнений на координационной лестнице для улучшения координации движений и скоростных качеств; анализ и оценка результатов тренировок, включая улучшение скорости реакции, точности движений и общей координации; ведение «Дневника самоконтроля», где фиксируются достижения и прогресс в тренировках, а также индивидуальные особенности выполнения упражнений; оценка влияния тренировок на общую физическую подготовленность, включая адаптацию к физическим нагрузкам и восстановление после них; разработка индивидуальных тренировочных программ с учетом уровня подготовленности обучающихся и их целей. Применение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту Легкая атлетика» 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 ***«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»*** проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений, наглядных пособий, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием IT-технологий. В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий, ведение дневника и др.). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 65% от аудиторных занятий.

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 образования
**«Тихоокеанский государственный медицинский университет»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра физической культуры и спорта**

**Инновационная образовательная технология**
*«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»*

по дисциплине **Б1.В.ДВ.06.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика**

**1. Тема (проблема):** современные технологии в области физической культуры и спорта; оценка эффективности функциональной тренировки с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.
**2. Участники:** обучающиеся по специальности 31.05.01 Лечебное дело
02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).
**3. Модератор:** преподаватель
**4. Ожидаемые результаты:** формирование готовности применять координационную лестницу в тренировочном процессе для развития скоростных навыков и координации движений. Участники смогут оценивать эффективность тренировок, определять уровень координации и пространственной ориентировки, а также анализировать влияние функциональной тренировки на общую физическую подготовленность. Включение IT-технологий позволит контролировать прогресс и адаптировать тренировочные программы под индивидуальные потребности занимающихся, что приведет к улучшению спортивных результатов и повышению уровня физической активности.
**Критерии оценки:**

- **оценка «зачтено»** выставляется, если студент демонстрирует грамотное выполнение упражнений с координационной лестницей; способен оценить результаты тренировок на основании улучшения скоростных навыков и координации движений; умеет анализировать прогресс в ориентировке в пространстве и адаптировать тренировочные программы в зависимости от индивидуальных потребностей занимающихся; способен контролировать эффективность проведенных тренировок и определять их влияние на общую физическую подготовленность;
- **оценка «не зачтено»** выставляется, если студент не овладел методикой выполнения упражнений с координационной лестницей; не способен оценить результаты тренировок на основании изменений в скоростных навыках и координации движений; не умеет анализировать прогресс в ориентировке в пространстве и не способен адаптировать тренировочные программы под индивидуальные потребности; не контролирует эффективность проведенных тренировок и не понимает их влияние на общую физическую подготовленность.

Составитель _____ И.С. Степанова
_____ Е.В. Стурова
_____ Н.В. Приймак

«22 » января 2025 г.

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 № 1 от «24» сентября 2024г.
Зав. кафедрой _____Каерова Е.В.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Образовательная технология: «***Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве***»

учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.06.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика**

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 _1_____ семестр __1___

Составитель:
Степанова И.С. доцент
Стурова Е.В. – доцент
Приймак Н.В.-ст. преподаватель

Владивосток – 2024 г.

## СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Образовательная технология «Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве».**
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**

Занятия функциональной тренировкой с использованием координационной лестницы направлены на улучшение скоростных данных, тренировку ускорений, быстроты, баланс тела в движении, развитие чувства ритма и координации движений, отработку техники основных двигательных действий. Также работа с координационной лестницей помогает разнообразить физкультурные занятия, улучшить концентрацию внимания, повысить моторную плотность. Кроме того, они способствуют оценке скорости восстановления после выполнения упражнений и контролю эффективности тренировочных программ. Данные занятия также способствуют более высокому уровню формирования УК-7 и ИДК, что способствует достижению указанных компетенций 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 здоровогообраза 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 комплексах упражнений с использованием координационной лестницы, научно-практических основ биомеханики тела человека.

II уровень - **«знать»** - методику выполнения упражнений с координационной лестницей, противопоказания к их выполнению.

III уровень - **«уметь»** - творчески применять средства и методы физического воспитания, включая результаты показателей упражнений с координационной лестницей для оценки функционального состояния занимающихся, а также для их профессионально-личностного развития.

IV уровень - **«владеть»** - обучающиеся способны использовать результаты упражнений с координационной лестницей для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) занимающихся, определения направленности и степени выраженности изменений базовых показателей скорости и координации под влиянием физических нагрузок различной направленности, оценивать скорость восстановления показателей, определять типы реакции ССС на физическую нагрузку и контролировать эффективность тренировочных программ.

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 | 2 мин. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | технологии и задачи для ее освоения | |
| 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 результатов функциональной тренировки с координационной лестницей для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве, а также для профессионально-личностного роста | 5 мин. |
| **II.** | **Основная часть занятия** | | 80-90 % |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Контроль знаний, умений и навыков | Контроль знаний по итогам тестирования, знание и демонстрация методики проведения функциональных упражнений с координационной лестницей, оценка результатов выполнения заданий, анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся, определение типов реакции ССС на физическую нагрузку, а также возможности контролировать эффективность тренировочных программ для развития скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки | 10 мин |
| 4. | Общие и индивидуальные задания | Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки | 5 мин |
| 5. | Демонстрация методики | Представить ориентировочную основу методики выполнения упражнений с координационной лестницей, оценить результаты выполнения заданий, провести анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся, определить типы реакции ССС на физическую нагрузку в процессе тренировки, а также выявить эффективность использования координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки. | 20 мин |
| 6. | Управляемая СРС в учебное время | Организация работы обучающихся в малых группах, отработка упражнений с использованием координационной лестницы, определение типа реакции ССС на физическую нагрузку в соответствии полученных показателей | 20 мин. |
| 7. | Реализация планируемой формы занятия | Контроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не | 10 мин |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | зачтено» | |
| 8. | Итоговый контроль | Оценивание 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 по теме "Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве" состоит из аудиторных занятий (36 часов), в ходе которых студенты изучают методику выполнения упражнений с координационной лестницей. На первом этапе занятия включают теоретическую часть, где рассматриваются основные принципы координации движений, пространственной ориентировки и скоростной подготовки. Студенты знакомятся с физиологическими основами этих навыков и их значением для спортивной деятельности и повседневной жизни. Далее, в практической части, студенты выполняют серию упражнений с координационной лестницей, направленных на развитие различных аспектов физической подготовки. Упражнения включают: базовые движения - шаги, прыжки, перемещения в разных направлениях для развития общей координации; скоростные упражнения: выполнение заданий на время для оценки скорости реакции и быстроты движений; комплексные задания: сочетание движений, требующих высокой степени координации и пространственной ориентировки. Студенты ведут «Протокол оценки результатов функциональной тренировки с использованием координационной лестницы», где фиксируют выполненные упражнения, время их выполнения и субъективные ощущения. Оценка результатов производится по критериям: скорость выполнения, точность исполнения движений и уровень сложности.

Практические занятия с применением образовательной технологии ***«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»*** проводятся в формате контактной работы, включающей демонстрацию практических навыков и умений. В процессе занятий используются имитационные технологии, наглядные пособия, тестирование, а также подготовка и выполнение творческих заданий с применением IT-технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя включает выполнение упражнений с координационной лестницей в парах. Студенты будут работать над развитием скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки, а также оценивать свои достижения по заранее установленным критериям. Важно заполнить «Протокол оценки результатов функциональной тренировки с использованием координационной лестницы», который будет включать анализ

выполненных упражнений и достигнутых результатов. 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. Назовите основные компоненты функциональной тренировки с использованием координационной лестницы, направленной на развитие скоростных навыков и координации движений.
2. Перечислите ключевые элементы, которые необходимо учитывать при разработке программы тренировок с координационной лестницей для улучшения пространственной ориентировки.
3. Какой тип упражнений с координационной лестницей является наиболее эффективным для развития быстроты реакции и почему?

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

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Почему упражнения с координационной лестницей могут считаться эффективными для молодых спортсменов в контексте их физической подготовки? С чем это связано?
2. Проанализируйте выполнение различных упражнений с координационной лестницей (например, «боковые шаги», «прыжки через ступеньки») и запишите свои наблюдения о влиянии этих упражнений на скорость и координацию движений. Сделайте графическое представление своих данных и дайте заключение о функциональном состоянии двигательных навыков.
3. Что такое «координационный ритм» в контексте функциональной тренировки, как он формируется и какова его роль в развитии скоростных навыков?
4. Почему комбинированные упражнения с координационной лестницей являются оптимальными для развития координации при выполнении задач, требующих высокой скорости реакции?

7.2. Задания для СРС во внеучебное время:

1. Заполните «Дневник самоконтроля».

**8. Оснащение практического занятия**:

8.1. Секундомер, координационная лестница

8.2. Литература:

**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. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов: практическое издание | Е. М. Чепаков. | 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542172 (дата обращения: 28.01.2025). | Неограниченно |

**3.5.2. Дополнительная литература**

| **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). | Неограниченно |
| 2 | 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 |
| 3 | Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин | Ф. Делавье | 5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруенич .- Минск: РИПОЛ классик,2017.-192с.] https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/ | Неограниченно |
| 4 | Общая физическая | М. С. Эммерт, | — 2-е изд. — Москва: | Неограничен |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов | О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. | Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542628 ( дата обращения: 28.01.2025). | но |

**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/

РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi

Путеводитель по тренажерному залу https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/

**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)

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 № 1 от «24» сентября 2024г.
Зав. кафедрой _____Каерова Е.В.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Образовательная технология: «***Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве***»

учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.06.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика**

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 _1_____ семестр __1___

Составитель:
Степанова И.С. доцент
Стурова Е.В. – доцент
Приймак Н.В.-ст. преподаватель

Владивосток – 2024 г.

## СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Образовательная технология «*Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве*».**
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.** Занятия функциональной тренировкой с использованием координационной лестницы направлены на улучшение скоростных данных, тренировку ускорений, быстроты, баланс тела в движении, развитие чувства ритма и координации движений, отработку техники основных двигательных действий. Также работа с координационной лестницей помогает разнообразить физкультурные занятия, улучшить концентрацию внимания, повысить моторную плотность. Кроме того, они способствуют оценке скорости восстановления после выполнения упражнений и контролю эффективности тренировочных программ. Данные занятия также способствуют более высокому уровню формирования УК-7 и ИДК, что способствует достижению указанных компетенций 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 здоровогообраза 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 комплексах упражнений с использованием координационной лестницы, научно-практических основ биомеханики тела человека.

II уровень - **«знать»** - методику выполнения упражнений с координационной лестницей, противопоказания к их выполнению.

III уровень - **«уметь»** - творчески применять средства и методы физического воспитания, включая результаты показателей упражнений с координационной лестницей для оценки функционального состояния занимающихся, а также для их профессионально-личностного развития.

IV уровень - **«владеть»** - обучающиеся способны использовать результаты упражнений с координационной лестницей для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) занимающихся, определения направленности и степени выраженности изменений базовых показателей скорости и координации под влиянием физических нагрузок различной направленности, оценивать скорость восстановления показателей, определять типы реакции ССС на физическую нагрузку и контролировать эффективность тренировочных программ.

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 | Определить практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование результатов функциональной тренировки с координационной лестницей для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве, а также для профессионально-личностного роста | 5 мин. |
| **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 проведения функциональных упражнений с координационной лестницей, оценка результатов выполнения заданий, анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся, определение типов реакции ССС на физическую нагрузку, а также возможности контролировать эффективность тренировочных программ для развития скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки | 10 мин |
| 4. | Общие и индивидуальные задания | Дифференцированное ориентирование к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки | 5 мин |
| 5. | Демонстрация методики | Продемонстрировать ориентировочную основу методики выполнения упражнений с координационной лестницей, оценить результаты выполнения заданий, провести анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся, определить типы реакции ССС на физическую нагрузку в процессе тренировки, а также выявить эффективность использования координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки. | 20 мин |
| 6. | Управляемая СРС в учебное время | Организованная работа обучающихся в малых группах, отработка упражнений с использованием координационной лестницы, определение типа реакции ССС на физическую нагрузку в соответствии полученных показателей | 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, 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 по теме "Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве" состоит из аудиторных занятий (36 часов), в ходе которых студенты изучают методику выполнения упражнений с координационной лестницей. На первом этапе занятия включают теоретическую часть, где рассматриваются основные принципы координации движений, пространственной ориентировки и скоростной подготовки. Студенты знакомятся с физиологическими основами этих навыков и их значением для спортивной деятельности и повседневной жизни. Далее, в практической части, студенты выполняют серию упражнений с координационной лестницей, направленных на развитие различных аспектов физической подготовки. Упражнения включают: базовые движения - шаги, прыжки, перемещения в разных направлениях для развития общей координации; скоростные упражнения: выполнение заданий на время для оценки скорости реакции и быстроты движений; комплексные задания: сочетание движений, требующих высокой степени координации и пространственной ориентировки. Студенты ведут «Протокол оценки результатов функциональной тренировки с использованием координационной лестницы», где фиксируют выполненные упражнения, время их выполнения и субъективные ощущения. Оценка результатов производится по критериям: скорость выполнения, точность исполнения движений и уровень сложности.

Практические занятия с применением образовательной технологии ***«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»*** проводятся в формате контактной работы, включающей демонстрацию практических навыков и умений. В процессе занятий используются имитационные технологии, наглядные пособия, тестирование, а также подготовка и выполнение творческих заданий с применением IT-технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя включает выполнение упражнений с координационной лестницей в парах. Студенты будут работать над развитием скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки, а также оценивать свои достижения по заранее установленным критериям. Важно заполнить «Протокол оценки результатов функциональной тренировки с использованием координационной лестницы», который будет включать анализ

выполненных упражнений и достигнутых результатов. 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. Назовите основные компоненты функциональной тренировки с использованием координационной лестницы, направленной на развитие скоростных навыков и координации движений.
2. Перечислите ключевые элементы, которые необходимо учитывать при разработке программы тренировок с координационной лестницей для улучшения пространственной ориентировки.
3. Какой тип упражнений с координационной лестницей является наиболее эффективным для развития быстроты реакции и почему?

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

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Почему упражнения с координационной лестницей могут считаться эффективными для молодых спортсменов в контексте их физической подготовки? С чем это связано?
2. Проанализируйте выполнение различных упражнений с координационной лестницей (например, «боковые шаги», «прыжки через ступеньки») и запишите свои наблюдения о влиянии этих упражнений на скорость и координацию движений. Сделайте графическое представление своих данных и дайте заключение о функциональном состоянии двигательных навыков.
3. Что такое «координационный ритм» в контексте функциональной тренировки, как он формируется и какова его роль в развитии скоростных навыков?
4. Почему комбинированные упражнения с координационной лестницей являются оптимальными для развития координации при выполнении задач, требующих высокой скорости реакции?

7.2. Задания для СРС во внеучебное время:

1. Заполните «Дневник самоконтроля».

**8. Оснащение практического занятия**:

8.1. Секундомер, координационная лестница

8.2. Литература:

**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. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов: практическое издание | Е. М. Чепаков. | 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542172 (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 | 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 |
| 3 | Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин | Ф. Делавье | 5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруенич .- Минск: РИПОЛ классик,2017.-192с.] https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/ | Неограниченно |
| 4 | Общая физическая | М. С. Эммерт, | — 2-е изд. — Москва: | Неограничен |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов | О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. | Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542628 ( дата обращения: 28.01.2025). | но |

**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. _____ РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi
9. _____ Путеводитель по тренажерному залу https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/

**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)