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

«***Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости***»

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:

Зав. кафедрой, доцент,к.пед.н.		Е.В. Каерова
Доцент		А.А. Шестёра

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 «*Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости*».

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: «*Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости*» 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.

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/557	Неограниченно

			346 (дата обращения: 28.01.2025).	
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/anatomi	Неограниченно

			ya-silovyh-uprazhneniy/	
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).	Неограниченно

3.5.3. Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» 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/
16. Топ-25 упражнений со штангой для всего тела https://goodlooker.ru/uprazhnenija-so-shtangoj.html

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 ***«Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости»*** 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 образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры и спорта

Инновационная образовательная технология
«Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности»

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

1. Тема (проблема): современные технологии в области физической культуры и спорта; использование технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
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 использовать технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, определять нагрузку при работе на тренажерах, компьютерные технологии при определении физических кондиций, возможности контролировать эффективность тренировочных программ, в том числе IT-технологии.

Критерии оценки:

- **оценка «зачтено»** выставляется, если студент демонстрирует грамотное выполнение упражнений с использованием технических средств и тренажерных устройств; способен составить комплекс упражнений, способен оценить физическую нагрузку; контролировать эффективность тренировочной программы;
- **оценка «не зачтено»** выставляется, если студент не овладел методикой выполнения упражнений с использованием технических средств и тренажерных устройств; не способен составить комплекс упражнений, не способен оценить физическую нагрузку, не способен контролировать эффективность тренировочных программ.

Составитель _____ Е. В. Каерова
_____ А.А. Шестёра
«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 № 2 от «24» сентября 2024г.
Зав. кафедрой _____Каерова Е.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Образовательная технология: «***Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силовой выносливости***»

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 «*Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силовой выносливости*».**
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**

Занятия, образовательной технологии, используются для навыков использования мини-штанги для повышения силовой выносливости, умению контролировать эффективность 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»** - научно-практические основы использования базовых многосуставных упражнениях с применением мини-штанги для развития силовой выносливости

II уровень - **«знать»** - физиологические механизмы развития силы; основные скелетные мышцы, которые задействуются при выполнении различных упражнений с мини-штангой, технику выполнения упражнений, показания и противопоказания к занятиям

III уровень - **«уметь»** - творчески использовать средства и методы физического воспитания, в том числе упражнения с мини-штангой, для профессионально-личностного развития.

IV уровень - **«владеть»** - обучающиеся способны использовать многосуставные упражнения с мини-штангой для повышения силовой выносливости мышц нижней и верхней частей тела, возможности 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 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 упражнений с мини-штангой для повышения физической подготовленности и силовой выносливости, профессионально-	5 мин.

		личностного развития	
II.	**Основная часть занятия**		80-90 %
1	2	3	4
3.	Контроль знаний, умений и навыков	Контроль знаний по итогам тестирования, знание и демонстрация техники выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др., возможности контролировать эффективность тренировочных программ	10 мин
4.	Общие и индивидуальные задания	Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин
5.	Демонстрация методики	Показать технику выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др.	20 мин
6.	Управляемая СРС в учебное время	Организация работы обучающихся в малых группах, отработка техники выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др., составление комплекса упражнений	20 мин.
7.	Реализация планируемой формы занятия	Контроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не зачтено»	10 мин
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 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 «*Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости*» проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со штангой: приседания, наклоны, выпады, жимы, тяги и пр., 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 упражнений со штангой для улучшения силовых качеств рук, плеч, квадрицепсов, бицепсов, ягодиц, 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. Назовите какие мышцы больше всего прорабатываются в упражнении «приседание со штангой».
2. Назовите противопоказания для занятий силовыми упражнениями со штангой.
3. Назовите какие мышцы больше всего прорабатываются в упражнении «выпады назад со штангой»

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

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Почему у молодых здоровых спортсменов гипертонический тип реакции может быть вариантом нормы. С чем это связано?
2. Дайте определение понятиям «тренажерное устройство» и «техническое средство.
3. Назовите методические принципы применения тренажеров и тренировочных устройств.
4. Назовите блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело?

7.2. Задания для СРС во внеучебное время:

1. Составьте комплекс из упражнений с использованием технических средств и тренажерных устройств для развития силы верхнего плечевого пояса (нижней части туловища, для рук, ног и пр.).
2. Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).
3. 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: 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

Дополнительная

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	Ф. Делавье	5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруенич .- Минск: РИПОЛ	Неограниченно

	мужчин и женщин		классик,2017.-192с.] https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/	
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).	Неограниченно

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/
14. Топ-25 упражнений со штангой для всего тела

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: «***Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силовой выносливости***»

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 «*Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силовой выносливости*».**
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**

Занятия, образовательной технологии, используются для навыков использования мини-штанги для повышения силовой выносливости, умению контролировать эффективность 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»** - научно-практические основы использования базовых многосуставных упражнениях с применением мини-штанги для развития силовой выносливости

II уровень - **«знать»** - физиологические механизмы развития силы; основные скелетные мышцы, которые задействуются при выполнении различных упражнений с мини-штангой, технику выполнения упражнений, показания и противопоказания к занятиям

III уровень - **«уметь»** - творчески использовать средства и методы физического воспитания, в том числе упражнения с мини-штангой, для профессионально-личностного развития.

IV уровень - **«владеть»** - обучающиеся способны использовать многосуставные упражнения с мини-штангой для повышения силовой выносливости мышц нижней и верхней частей тела, возможности 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	Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование упражнений с мини-штангой для повышения физической подготовленности и силовой выносливости, профессионально-личностного развития	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 техники выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др., возможности контролировать эффективность тренировочных программ	10 мин
4.	Общие и индивидуальные задания	Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин
5.	Демонстрация методики	Показать технику выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др.	20 мин
6.	Управляемая СРС в учебное время	Работа обучающегося в малых группах, отработка техники выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др., составление комплекса упражнений	20 мин.
7.	Реализация планируемой формы занятия	Самоконтроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не зачтено»	10 мин
8.	Итоговый контроль	Самоконтроль, самооценка собственных 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 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 «*Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости*» проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со штангой: приседания, наклоны, выпады, жимы, тяги и пр., 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 упражнений со штангой для улучшения силовых качеств рук, плеч, квадрицепсов, бицепсов, ягодиц, 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. Назовите какие мышцы больше всего прорабатываются в упражнении «приседание со штангой».
2. Назовите противопоказания для занятий силовыми упражнениями со штангой.
3. Назовите какие мышцы больше всего прорабатываются в упражнении «выпады назад со штангой»

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

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Почему у молодых здоровых спортсменов гипертонический тип реакции может быть вариантом нормы. С чем это связано?
2. Дайте определение понятиям «тренажерное устройство» и «техническое средство.
3. Назовите методические принципы применения тренажеров и тренировочных устройств.
4. Назовите блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело?

7.2. Задания для СРС во внеучебное время:

1. Составьте комплекс из упражнений с использованием технических средств и тренажерных устройств для развития силы верхнего плечевого пояса (нижней части туловища, для рук, ног и пр.).
2. Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).
3. 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: 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

Дополнительная

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.]	Неограниченно

			https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/	
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).	Неограниченно

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/
14. Топ-25 упражнений со штангой для всего тела

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

Кафедра физической культуры и спорта

Инновационная образовательная технология
«Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости»

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

1. Тема (проблема): современные технологии в области физической культуры и спорта; физиологические механизмы, участвующие в выполнении упражнений с мини-штангой: упражнения для улучшения силовых показателей различных частей тела; предупреждение травм и реабилитации после них; IT-технологии в области физической культуры и спорта.
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 использовать комплексы упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости, возможности контролировать эффективность тренировочных программ, в том числе IT-технологии.

Критерии оценки:

- **оценка «зачтено»** выставляется, если студент демонстрирует грамотное выполнение техники упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тягу и пр.; способен составить комплекс упражнений с мини-штангой для различных частей тела; способен контролировать эффективность тренировочной программы;
- **оценка «не зачтено»** выставляется, если студент не овладел техникой выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тягу и пр.; не способен составить комплекс упражнений с мини-штангой для различных частей тела, не способен контролировать эффективность тренировочных программ.

Составитель _____ Е. В. Каерова
_____ А.А. Шестёра

«22» января 2025г.