

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шуматов Валентин Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.02.2022 09:08:55  
Уникальный программный ключ:  
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Приложение 4

к основной образовательной программе высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия (уровень специалитета), 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)  
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России  
Утверждено на заседании ученого совета протокол № 5 от 26» марта 2021 г.

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор



/И.П. Черная/

« 17 » 05 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту.  
Б1.В.ДВ.05.02 Гимнастика

<b>Специальность</b>	<b>30.05.01 Медицинская биохимия</b>
<b>Уровень подготовки</b>	<b>специалитет</b>
<b>Направленность подготовки</b> <b>Сфера профессиональной деятельности</b>	02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)
<b>Форма обучения</b>	<b>очная</b>
<b>Срок освоения ОПОП</b>	<b>6 лет</b>
<b>Кафедра</b>	<b>Физической культуры и спорта</b>

Владивосток, 2021

При разработке рабочей программы дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)

утвержденный Министерством высшего образования и науки  
Российской Федерации

«13» августа 2020 г. № 998

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «26» марта 2021г., Протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

от «15» апреля 2021г. Протокол № 9

Заведующий кафедрой



Каерова Е.В.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» одобрена УМС по специальностям факультета Общественного здоровья

от «28» апреля 2021г. Протокол № 4

Председатель УМС



Скварник В.В.


**Разработчики:**

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент



Каерова Е.В.

Доцент




Шестёра А.А.

Доцент




Степанова И.С.

Преподаватель



Козина Е.А.

Ст. преподаватель



Приймак Н.В.

Доцент



Стурова Е.В.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины **Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика**

*Цель* освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика», состоит в формировании всестороннего развития личности, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в том числе с применением ИТ- технологий.

При этом *задачами* дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения.

2. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях и рационального использования их в самостоятельной двигательной деятельности в том числе с использованием ИТ- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, в том числе с использованием ИТ- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

4. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

6. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием ИТ- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

**2.2. Место дисциплины Б1.В.ДВ.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.05.02 Гимнастика» в структуре основной образовательной программы высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия направленности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)**

2.2.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» относится к ООП ВО 30.05.01 Медицинская биохимия направленности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), является обязательной частью Блока 1 и реализуется в 1 – 6 семестрах на 1, 2 и 3 курсах.

2.2.2. Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

*Физическая культура и спорт, школьный курс*

*Знания:* основные понятия в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

*Умения:* использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

*Навыки:* применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Биология, школьный курс

*Знания:* строения, функций органов и их систем у человека.

*Умения:* находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма человека.

*Навыки:* использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

*Знания:* понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.

*Умения:* идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.

*Навыки:* первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств

**2.3. Требования к результатам освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика»**

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

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 <sub>1</sub> - определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7 <sub>2</sub> - планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7 <sub>3</sub> - изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости

## 2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника

2.4.1. При реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» в структуре основной образовательной программы высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия направленности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний) выпускники готовятся к профессиональной деятельности, направленной на научно-практическое обеспечение медицинской помощи населению в области медицинской биохимии.

### 2.4.2. Задачи профессиональной деятельности выпускников

В рамках освоения ООП ВО выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- медицинский,
- организационно-управленческий.

2.4.3. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации дисциплины (модуля) компетенций:

- выполнение клинических лабораторных исследований;
- оказание экстренной медицинской помощи. реабилитация;
- аналитическое обеспечение проведения клинических лабораторных исследований;
- организация проведения клинических лабораторных исследований.

## 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	216	36	36	36	36	36	36
Практические занятия (ПЗ),	216	36	36	36	36	36	36
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:</b>	112	18	18	18	18	18	22
<i>Электронный образовательный ресурс (ЭОР)</i>	46	6	8	8	8	8	8
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>	24	4	4	4	4	4	4
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	24	4	4	4	4	4	4
<i>Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)</i>	12		4		4		4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	6		2		2		2
	0						
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	328	54	54	54	54	54	58
	ЗЕТ						

3.2.1 Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

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

3.2.2. Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика», виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
2.	1	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
3.	2	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
4.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
5.	3	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
6.	3	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
7.	4	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
8.	4	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача

9.	5	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
10.	5	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
11.	6	Общая физическая подготовка (ОФП)			20	12	32	Тестирование Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
12.	6	Специальная физическая подготовка (СФП)			16	10	26	Тестирование Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
<b>ИТОГО:</b>					<b>216</b>	<b>112</b>	<b>328</b>	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика»

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 30.05.01 Медицинская биохимия 02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики) лекционный курс не предусмотрен.

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика»

п/№	Название тем практических занятий учебной элективной дисциплины	Часы
1	2	3
<b>1 семестр</b>		
1.	<b>Техника безопасности</b> при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей).	2
2.	<b>Классическая аэробика.</b> Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг.	8
3.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек).	2
4.	<b>Степ-аэробика.</b> Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за	10



	теннисный мяч», «Увернись»). ОФП.	
5.	<b>Функциональная тренировка (тренинг).</b> Техника выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.	6
6.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
7.	<b>Фитбол-гимнастика.</b> Техника выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)). ОФП.	4
8.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>2семестр</b>		
9.	<b>Техника безопасности</b> при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей).	2
10.	<b>Классическая аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг.	8
11.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег3x10м (сек), бег 60 м (сек).	2
12.	<b>Степ-аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). ОФП.	6
13.	<b>Функциональная тренировка (тренинг).</b> Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой	6



	выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП. Стретчинг.	
14.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
15.	<b>Фитбол-гимнастика.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)»). ОФП.	4
16.	<b>Гимнастика пилатес.</b> Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. ОФП.	4
17.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>3 семестр</b>		
18.	<b>Техника безопасности</b> при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы BOSU и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	2
19.	<b>Классическая аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Стретчинг.	6
20.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек).	2
21.	<b>Степ-аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, бодибаров, набивных мячей. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»).	4
22.	<b>Функциональная тренировка (тренинг).</b> Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы	6

	верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП. Стретчинг.	
23.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
24.	<b>BOSU-гимнастика.</b> Техника выполнения упражнений на BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)»). Прыжки на скакалке. ОФП.	8
25.	<b>Гимнастика пилатес.</b> Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	4
26.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
27.	<b>Техника безопасности</b> при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	2
28.	<b>Классическая аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Стретчинг.	6
29.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек).	2
30.	<b>Степ-аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой	4

	на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»).	
31.	<b>Гиревая гимнастика.</b> Техника выполнения упражнений с гирей. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	6
32.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
33.	<b>CORE-гимнастика.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE. Эстафеты («Эстафета со скакалкой», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)). Прыжки на скакалке. ОФП.	8
34.	<b>Гимнастика пилатес.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	4
35.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>5 семестр</b>		
36.	<b>Техника безопасности</b> при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE, BOSU, TRX и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	2
37.	<b>Классическая аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие	6

	выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со скакалкой: техника прыжков с высоким подъемом колена, прыжок с разведением ног, прыжок с выносом ноги вперед, прыжок со скрещиванием ног. Стретчинг.	
38.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
39.	<b>Степ-аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»).	4
40.	<b>Гиревая гимнастика.</b> Техника выполнения упражнений с гирей. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	2
41.	<b>TRX- гимнастика.</b> Техника выполнения выпадов, прыжков, подтягиваний, планки, складки. Техника выполнения прыжков с петлями и бега на месте. Техника отжиманий, держась руками за петли. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	8
42.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
43.	<b>CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE, BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE, BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE, BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета	4



	со скакалкой», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)». Прыжки на скакалке. ОФП.	
44.	<b>Миофасциальный релиз.</b> Техника воздействия на эластичные миофасциальные структуры посредством выполнения упражнений (использованием роллера, пенного валика, массажного мячика): катание стоп, икроножных мышц, квадрицепса, подвздошной кости, ягодичных мышц и т.д. Совершенствование техники выполнения <b>упражнений гимнастики-пилатес с малым оборудованием</b> : контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	4
45.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>6 семестр</b>		
46.	<b>Техника безопасности</b> при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE, BOSU, TRX и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	2
47.	<b>Классическая аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со скакалкой: техника прыжков с высоким подъемом колена, прыжок с разведением ног, прыжок с выносом ноги вперед, прыжок со скрещиванием ног. Подвижные игры. Стретчинг.	6
48.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек).	2
49.	<b>Степ-аэробика.</b> Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Групповые пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Лови мяч», «Борьба за теннисный мяч», «Хоккей набивным мячом»).	4
50.	<b>Кроссфит гимнастика.</b> Принципы тренировки кроссфит. Сочетание аэробной и силовой нагрузки с высокой интенсивностью занятий. Упражнения легкой атлетики, плиометрика, гимнастика, игровые дисциплины, тренинг с собственным весом тела, гиревой спорт, штанга. Совершенствование техники выполнения	2

	упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Прыжки на скакалке: с ногой назад, вверх, с выносом пятки, из стороны в сторону, с поворотом и др. Стретчинг.	
51.	<b>TRX- гимнастика.</b> Техника выполнения выпадов, прыжков, подтягиваний, планки, складки. Техника выполнения прыжков с петлями и бега на месте. Техника отжиманий, держась руками за петли. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	8
52.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
53.	<b>CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE, BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE, BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE, BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета в приседе», «Эстафета с передвижением в прыжках по кругу», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами, фитболами и др. предметами»). Прыжки на скакалке. ОФП.	4
54.	<b>Миофасциальный релиз.</b> Техника воздействия на эластичные миофасциальные структуры посредством выполнения упражнений (использованием роллера, пенного валика, массажного мячика): катание стоп, икроножных мышц, квадрицепса, подвздошной кости, ягодичных мышц и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений <b>гимнастики-пилатес с малым оборудованием:</b> контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	4
55.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>

### 3.2.5. Лабораторный практикум

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 30.05.01 Медицинская биохимия, 02 Здравоохранение (в сферах: клинической лабораторной диагностики) лабораторный практикум не предусмотрен.

## 3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОУЧАЮЩЕГОСЯ

### 3.3.1. Виды СР

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4

<b>1 семестр</b>			
1	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека	Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям	18
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>2 семестр</b>			
2	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>3 семестр</b>			
3	1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки 2. Дыхательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>4 семестр</b>			
4	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Оздоровительные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>5 семестр</b>			
5	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>6 семестр</b>			
	1. Оценка физического развития человека (1-6 семестр) 2. Оценка функционального состояния человека(1-6 семестр)	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка к итоговому тестированию	22
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>22</b>
<b>Итого</b>			<b>112</b>

3.3.2. Примерная тематика рефератов, курсовых работ



3.3.3. Контрольные вопросы к зачету  
*Приложение 1*

### 3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/ п	№ семестр а	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	1	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
2.	1	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
3.	2	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
4.	2	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
5.	2	ПА	Общая физическая подготовка (ОФП)	Творческое задание (Приложение 2, п.п.1,2)	2 задания	Приложение 2, п.п.1,2
6.	2	ПА	Специальная физическая подготовка (СФП)	Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
7.	3	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
8.	3	ТК	Специальная физическая	Учебно-контрольные нормативы	5 нормативов	Нормы оценки см

			подготовка (СФП)	(Приложение 3)		Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.4 (1-3))	3 задания	Приложение 2, п.4(1-2)
9.	4	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 3
10.	4	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
11.	4	ПА	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 3
12.	4	ПА	Специальная физическая подготовка (СФП)	Творческое задание (Приложение 2, п.4,5,6,7)	4 задания	Приложение 2, п.4,5,6,7
13.	5	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
14.	5	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
15.	6	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 3
16.	6	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	1 задание	Приложение 2, п.5
17.	6	ПА	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
18.	6	ПА	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание	2 задания	Приложение 2, п.6,7

### 3.4.2.Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие силы с использованием гири (штанги, набивного мяча, гантелей, бодибаров) из 10 элементов 2.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие аэробной выносливости на основе классической аэробики (степ-аэробики, скакалки) из 10 элементов. 3.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений различной направленности с использованием гиревой гимнастики из 10 элементов.
для промежуточной аттестации (ПА)	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей с использованием нестабильных платформ CORE и BOSU из 10 элементов. 2. Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие гибкости с использованием упражнений гимнастики-пилатес из 10 элементов. 3. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление с использованием миофасциального релиза из 10 элементов.

### 3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ГИМНАСТИКА».

#### 3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БиЦ
1	2	3	4	5
1.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — С. 9 — 71 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71">https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71</a>	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/477118">https://urait.ru/bcode/477118</a> (дата обращения: 29.12.2021).	Неограниченно
3.	Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов	М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.	2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472815">https://urait.ru/bcode/472815</a> (дата обращения: 29.12.2021).	Неограниченно
4.	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие (электронный ресурс)	В. Б. Рубанович	3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471347">https://urait.ru/bcode/471347</a>	Неограниченно

#### 3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БиЦ
1	2	3	4	5
1.	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/475804">https://urait.ru/bcode/475804</a>	Неограниченно
2.	Общая физическая подготовка в рамках	М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —	Неограниченно

	самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	Шевелева, О. А. Мельникова.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/476188">https://urait.ru/bcode/476188</a>	
3.	Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов	С. Ф. Бурухин.	3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471620">https://urait.ru/bcode/471620</a> (дата обращения: 29.12.2021). Серия	Неограниченно
4.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес	Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин.	Москва: Спорт, 2016. — 177 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318</a> . — Текст: электронный.	Неограниченно
5.	Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов /	Е.М. Чепиков.	— 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/475716">https://urait.ru/bcode/475716</a> (дата обращения: 29.12.2021).	Неограниченно
6.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/477118">https://urait.ru/bcode/477118</a>	Неограниченно
7.	Развитие цифровой экономики в России. (электронный ресурс)	Программа до 2035 года. [Электронный ресурс]	<a href="http://innclub.info/wpcontent/uploads/2017/05/strategy.pdf">http://innclub.info/wpcontent/uploads/2017/05/strategy.pdf</a>	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
5. ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>
6. Медицинская литература <http://www.medbook.net.ru/>
7. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) <http://elibrary.ru/>
8. Medline with Full Text <http://web.b.ebscohost.com/>
9. БД «Статистические издания России» <http://online.eastview.com/>

### 3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

На кафедре имеются 3 спортивных зала, 2 раздевалки, кабинет заведующего, 1 преподавательская, 2 тренерских, кабинет материально ответственного, инвентарная.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 56-001 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001)
--	---

<p>2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт.  3. Экран Lumien - 1 шт.  4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.</p> <p>Спортивный зал для проведения практических занятий  № 31-013</p> <p>1. Скамейка гимнастическая, 2 м –4 шт.  2. Скамья деревянная - 6 шт.  3. Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт.  4. Вышка судейская - 1 шт.  5. Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт.  6. Кольцо баскетбольное d-450 мм -4 шт.  7. Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт.  8. Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт,  9. Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн. (180*105 см) - 2 шт  10. Набор воланчиков – 17 шт  11. Скакалка - 20 шт,  12. Ракетка для бадминтона – 40 шт.  13. Судейский столик - 5 шт.  14. Сетка для тенниса -1шт.  15. Набор для настольного тенниса Cloqy-20 шт.  16. Сетка б/б Д 5 мм комплект из 2-х штук-2 шт  17. Сетка для настольного тенниса с креплениями-6 шт.  18. Сетка м/ф-1 шт</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-013)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий  № 31-016</p> <p>1. Ковер для самбо - 1 шт.  2. Стол для настольного тенниса - 3 шт.  3. Ограждение – 3 шт.  4. Магнитола «Samsung»-1шт.  5. Мячи для настольного тенниса набор(6шт.)-17шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-016)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий  № 31-001</p> <p>1. Беговая дорожка Housfit-1шт,  2. Велозргометр-1шт,  3. Стойка для приседания -1шт  4. Тренажер “Torneo” athletic-1 шт,  5. Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1шт,  6. Штанга - 4 шт,  7. Штанга для аэробики- 10шт.,  8. Скамья для жима горизонтальная – 1шт.,  9. Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт.  10. Балансировочная доска Aerofit-20 шт.,  11. Степ платформа Aerofit-20 шт  12. Стойка для гантелей-1шт.,  13. Стойка для гимнастических палок-1 шт.,  14. Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт.,  15. Гантели обрезиненные вес 2кг- 10 шт.,</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-001)</p>



<p>16.Гантели обрезиненные вес 1кг- 10 шт.,  17.Гантели обрезиненные вес 3кг- 10 шт.  18.Зеркала - 5 шт.  19.Стенка гимнастическая, 3,2*1 ,0- 3шт.  20.Велотренажер DH-8953-3шт  21.Балансировочный диск REEBOK-6шт.  22.Гантели-97шт.  23.Гимнастический коврик универсальный – 40шт.  24.Гриф штанги-6шт.  25.Кольцо для пилатес, TORRES-9шт.  26.Мяч для пилатес 2кг. -5шт.  27.Мяч для пилатес 3кг REEBOK-4шт.  28. Набор ленточных эспандеров, REEBOK-5 шт  29. Полка навесная- 1 шт  30. Упор для отжимания-1 шт</p>	
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий  № 31-002</p> <p>3.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт.  4.Гимнастическая палка вес 4 кг - 10 шт.  5.Гимнастическая палка вес 5 кг - 5 шт.  6.Медицинский мяч 1 кг – 10 шт.  7.Медицинский мяч 2 кг – 7 шт.  8.Медицинский мяч 3 кг – 7 шт.  9.Гимнастический мяч – 25 шт.  10.Зеркала - 4 шт.  11.Обруч стальной утяжеленный 90см 1050г - 20 шт.  12.Стол письменный - 2 шт.  13.Мини-штанга-3шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-002)</p>
<p>Специальное помещения для занятий шахматами  № 31-013</p> <p>1.Стол письменный - 2 шт.  2.Часы шахматные.-1 шт  3. Шахматы с доской – 3 шт</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-013)</p>
<p>Специальное помещение (раздевалка)  № 1</p> <p>1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-001) (№ 1)</p>
<p>Специальное помещение (раздевалка)  № 2</p> <p>1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-001) (№ 2)</p>
<p>Специальное помещение (раздевалка)  № 1</p> <p>1.Скамейка гимнастическая, 2м –2 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-013) (№ 1)</p>
<p>Специальное помещение (раздевалка)  № 2</p> <p>1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-013) (№ 2)</p>
<p>Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,</p>

<p>оборудования № 31-001</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт.</li> <li>2. Динамометр становой ДС-500 – 1 шт.</li> <li>3. Динамометр ДК-100 – 1 шт.</li> <li>4. Весы медицинские ВЭМ-150 – 1 шт.</li> <li>5. Подставка – 4 шт.</li> <li>6. Шкафы для приборов – 5 шт.</li> <li>7. Видеокамера-1шт.</li> <li>8. Динамометр кистевой ДК100-3шт</li> <li>9. Мяч баскетбольный-30шт</li> <li>10. Мяч волейбольный -24шт.</li> <li>11. Мяч футбольный -5шт.</li> </ol> <p>Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>(31-001)</p>
<p>№ 31-013</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Флаг – 15 шт.</li> </ol>	<p>690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)</p>
<p>Кабинет для самостоятельной работы студентов № 41-007</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест.</li> <li>2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт.</li> <li>3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.</li> </ol>	<p>690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163, (41-007)</p>

**3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

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

**3.8. Образовательные технологии**

Используемые образовательные технологии при реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорт. Гимнастика» 45% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

**3.9. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами**

п/№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин
-----	------------------------------------	---

		8 семестр	8 семестр
		ОФП	СФП
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» осуществляется в соответствии с учебным планом в виде аудиторных занятий (328 час.), включающих практические занятия, и самостоятельную работу (112час.). Основное учебное время выделяется на практическую работу по повышению уровня функциональных и двигательных способностей, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. В том числе с использованием IT- технологий: цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для поддержания должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья.

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» необходимо использовать двигательную активность и принципы здорового образа жизни, в том числе IT- технологии: цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети и освоить практические навыки применения физических упражнений; навыки формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Практические занятия проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений с использованием имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием IT- технологий.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий, самооценка здоровья, ведение дневника и др.). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 45% от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом.

Включает работу с ЭОР ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, а также работу с информационными источниками и учебной литературой, что рассматривается как самостоятельная деятельность обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СР). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета.

По каждому разделу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» разработаны методические указания для студентов «Методические указания по подготовке к практическому занятию для студентов», «Методические указания по подготовке к самостоятельной работе студентов» и методические рекомендации для преподавателей «Методические указания по подготовке к практическому занятию для преподавателей».

При освоении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» обучающиеся под руководством преподавателя изучают: влияние двигательной активности на организм человека, средства и методы гимнастики, так же

выполняют разнообразные физические упражнения, составляют комплексы общеразвивающих упражнений с элементами гимнастики, решают ситуационные задачи, заполняют обучающие таблицы, оформляют дневник самоконтроля.

Обучение в группе формирует навыки командной деятельности и коммуникабельность.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» способствует развитию у обучающихся коммуникативных навыков на разных уровнях для решения задач, соответствующих типу профессиональной деятельности, направленных на объект профессиональной деятельности на основе формирования соответствующих компетенций. Обеспечивает выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций профессионального стандарта 02.018 «Врач-биохимик».

Текущий контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» определяется при активном и/или интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя во время контактной работы, при демонстрации практических навыков и умений, творческих заданий, тестировании, решении ситуационных задач, кейсов, предусмотренных формируемыми компетенциями реализуемой дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной учебным планом с использованием тестового контроля, контрольных вопросов при собеседовании, демонстрации практических умений и навыков.

Вопросы по учебной дисциплине включены в Государственную итоговую аттестацию выпускников.

## **5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

### **5.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины**

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

### **5.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований**

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

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

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

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

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

## Тестовые задания к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	30.05.01	Медицинская биохимия
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории <u>Трудовая функция</u> Контроль выполнения находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории требований охраны труда и санитарно-противоэпидемического режима
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т		<p><i>Гимнастика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Классическая аэробика включает в себя:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) беговые упражнения аэробного характера</li> <li>б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.</li> <li>в) направление двигательной активности</li> </ol> </li> <li>2. <i>Эффект гимнастических упражнений определяется прежде всего:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) их формой</li> <li>б) темпом выполнения движений</li> <li>в) *их содержанием</li> </ol> </li> <li>3. <i>Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции</li> <li>б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья</li> <li>в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья</li> </ol> </li> <li>4. <i>Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений бега, шагов, подскоков, танцевальных элементов без пауз и отдыха, выполняемых под музыкальное сопровождение</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) *классическая аэробика</li> <li>б) спортивная аэробика</li> <li>в) терраробика</li> </ol> </li> </ol>

### Краткие методические указания

Тестовые вопросы позволяют проверить знания студента по дисциплине. При поиске ответов на вопросы рекомендована основная и дополнительная литература (список литературы представлен в рабочей программе дисциплины).

### Шкала оценивания

Оценка	Баллы	Описание
отлично	12	более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
хорошо	8	70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
удовлетворительно	4	55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
неудовлетворительно	1	менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня



### Творческое задание №1

#### Задание по обзору Интернет-ресурсов.

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов по различным направлениям гимнастических технологий. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;
- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

Например:

Сайт по технике и методике выполнения упражнений по кроссфит <https://fitnavigator.ru/trenirovki/programmy/krossfit-dlya-nachinayuschih.html> (дата обращения 07.09.2015)

### Творческое задание №2

#### Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по различным направлениям гимнастических технологий.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Например:

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студентов М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 335 с.

### Творческое задание №3

#### Задания по составлению глоссария по различным направлениям гимнастических технологий.

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Например:

**Берпи (бурпи)** — это плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания

**Планка** – это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья.

#### **Творческое задание №4**

**Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):**

- a) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие силы с использованием гири (штанги, набивного мяча, гантелей, бодибаров) из 10 элементов
- b) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие аэробной выносливости на основе классической аэробики (степ-аэробики, скакалки) из 10 элементов.
- c) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений различной направленности с использованием гиревой гимнастики из 10 элементов.
- d) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей с использованием нестабильных платформ CORE и BOSU из 10 элементов.
- e) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие гибкости с использованием упражнений гимнастики-пилатес из 10 элементов.
- f) Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление с использованием миофасциального релиза из 10 элементов.

#### **Творческое задание №5**

**Оцените работу своих основных функциональных систем**

- a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
- b) Дайте им оценку.

Таблица 1.

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

#### **Творческое задание №6**

**Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания**

1. Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
2. Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица 2

Функциональные	Данные до	Данные после	Динамики	Краткая

пробы	тренировки	тренировки	показателей	характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

### Творческое задание №7

#### Проведите анализ показателей самоконтроля

- Заполните Дневник самоконтроля.
- Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
- Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Содержание и время (физической) двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов *основной* группы

**ЮНОШИ**

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

**ДЕВУШКИ**

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов *подготовительной* группы

**ЮНОШИ**

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						

1.	Челночный бег 3x10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00
2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

### девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10