


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.03.2022 14:48:42
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Приложение 4
к основной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки/специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета), направленности 02 Здравоохранение в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Утверждено на заседании ученого совета протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор


_____/И.П. Черная/
« 21 » 06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

| | |
|--|--|
| Специальность | 33.05.01 Фармация |
| Уровень подготовки | специалитет |
| Направленность подготовки | 02 Здравоохранение |
| Сфера профессиональной деятельности | в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента) |
| Форма обучения | очная |
| Срок освоения ООП | 6 лет |
| Кафедра | Физической культуры и спорта |

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)

33.05.01 Фармация (уровень специалитета)

утвержденный Министерством образования и науки РФ №219 от «27» марта 2018г.

2) Учебный план по специальности 33.05.01 Фармация

утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «22» марта 2019г.,
Протокол № 4.

3) Профессиональный стандарт «Провизор», утвержден Приказом Министерства труда и
социальной защиты Российской Федерации 09.03.2016г. № 91-н

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и
спорту. Гимнастика» для специальности 33.05.01 Фармация одобрена на заседании кафедры
«Физической культуры и спорта»

от «13» 06 2019г. Протокол № .

Заведующий кафедрой



Каерова Е.В.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и
спорту. Гимнастика» одобрена УМС по специальности 33.05.01 Фармация

от «18» июня 2019г. Протокол № 5.

Председатель УМС



Цветкова М.М.

Разработчики:

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент



Каерова Е.В.

Доцент




Шестёра А.А.

Доцент



Степанова И.С.

Доцент



Стурова Е.В.

Доцент



Приймак Н.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 33.05.01 Фармация направленности 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента).

2.2.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» относится к ООП ВО 33.05.01 Фармация направленности 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента), 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 ₁ - определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7 ₂ - планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7 ₃ - изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости |

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 33.05.01 Фармация направленности 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента) выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- медицинской;
- научно-исследовательской;
- организационно-управленческий.

2.4.1. При реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» в структуре основной образовательной программы высшего образования по специальности 33.05.01 Фармация направленности 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента) выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- медицинской;
- научно-исследовательской;
- организационно-управленческий.

2.4.2 Задачи профессиональной деятельности выпускников

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

- фармацевтический;
- экспертно-аналитический;
- организационно-управленческий.

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

- организация и осуществление процесса изготовления лекарственных препаратов;
- мониторинг качества, эффективности и безопасности лекарственных средств;
- планирование и организация ресурсного обеспечения фармацевтических организаций.

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 |
| Аудиторные занятия (всего), в том числе: | 216 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Практические занятия (ПЗ), | 216 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе: | 112 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 22 |
| Электронный образовательный ресурс (ЭОР) | 46 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Подготовка к занятиям (ПЗ) | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|-----|----|----|----|----|----|----|
| Подготовка к текущему контролю (ПТК) | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Подготовка к промежуточной аттестации (ППА) | 12 | | 4 | | 4 | | 4 |
| Вид промежуточной аттестации | 6 | | 2 | | 2 | | 2 |
| | 0 | | | | | | |
| ИТОГО: Общая трудоемкость | 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 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации). |
| 2. | УК-7 | Специальная физическая подготовка (СФП) | Основные элементы гимнастических технологий Степ-аэробика. Классическая аэробика. Функциональная тренировка (тренинг). Фитбол-гимнастика Гимнастика пилатес. Гиревая гимнастика. TRX-гимнастика. CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика. Миофасциальный релиз |

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 |
| ИТОГО: | | | | | 216 | 112 | 328 | |

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 33.05.01 Фармация направленности 02 Здоровоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента) 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 |
| 1 семестр | | |
| 1. | Техника безопасности при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей). | 2 |
| 2. | Классическая аэробика. Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг. | 8 |
| 3. | Учебно-контрольные нормативы: челночный бег 3х10м (сек), бег 60 м (сек). | 2 |

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

| | | |
|-------------------------------|--|-----------|
| | 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. | |
| 13. | Функциональная тренировка (тренинг). Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП. Стретчинг. | 6 |
| 14. | Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см). | 2 |
| 15. | Фитбол-гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)»). ОФП. | 4 |
| 16. | Гимнастика пилатес. Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. ОФП. | 4 |
| 17. | Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз). | 2 |
| Итого часов в семестре | | 36 |
| 3 семестр | | |
| 18. | Техника безопасности при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансирующей платформы BOSU и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей). | 2 |
| 19. | Классическая аэробика. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Стретчинг. | 6 |
| 20. | Учебно-контрольные нормативы: челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек). | 2 |
| 21. | Степ-аэробика. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под | 4 |

| | | |
|-------------------------------|--|-----------|
| | 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»). | |
| 22. | Функциональная тренировка (тренинг). Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП. Стретчинг. | 6 |
| 23. | Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см). | 2 |
| 24. | BOSU-гимнастика. Техника выполнения упражнений на BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)). Прыжки на скакалке. ОФП. | 8 |
| 25. | Гимнастика пилатес. Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП. | 4 |
| 26. | Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз). | 2 |
| Итого часов в семестре | | 36 |
| 4 семестр | | |
| 27. | Техника безопасности при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей). | 2 |
| 28. | Классическая аэробика. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Стретчинг. | 6 |

| | | |
|-------------------------------|---|-----------|
| 29. | Учебно-контрольные нормативы: челночный бег 3х10м (сек), бег 60 м (сек). | 2 |
| 30. | Степ-аэробика. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под 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 |
| 31. | Гиревая гимнастика. Техника выполнения упражнений с гирей. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг. | 6 |
| 32. | Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см). | 2 |
| 33. | CORE-гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE. Эстафеты («Эстафета со скакалкой», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)). Прыжки на скакалке. ОФП. | 8 |
| 34. | Гимнастика пилатес. Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП. | 4 |
| 35. | Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз). | 2 |
| Итого часов в семестре | | 36 |

| 5 семестр | | |
|------------------|---|---|
| 36. | Техника безопасности при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE, BOSU, TRX и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей). | 2 |
| 37. | Классическая аэробика. Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со скакалкой: техника прыжков с высоким подъемом колена, прыжок с разведением ног, прыжок с выносом ноги вперед, прыжок со скрещиванием ног. Стретчинг. | 6 |
| 38. | Учебно-контрольные нормативы: челночный бег 3х10м (сек), бег 60 м (сек). | 2 |
| 39. | Степ-аэробика. Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). | 4 |
| 40. | Гиревая гимнастика. Техника выполнения упражнений с гирей. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг. | 2 |
| 41. | TRX- гимнастика. Техника выполнения выпадов, прыжков, подтягиваний, планки, складки. Техника выполнения прыжков с петлями и бега на месте. Техника отжиманий, держась руками за петли. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой | 8 |

| | | |
|-------------------------------|--|-----------|
| | выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг. | |
| 42. | Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см). | 2 |
| 43. | CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE, BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE, BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE, BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета со скакалкой», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами)». Прыжки на скакалке. ОФП. | 4 |
| 44. | Миофасциальный релиз. Техника воздействия на эластичные миофасциальные структуры посредством выполнения упражнений (использованием роллера, пенного валика, массажного мячика): катание стоп, икроножных мышц, квадрицепса, подвздошной кости, ягодичных мышц и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики-пилатес с малым оборудованием: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП. | 4 |
| 45. | Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз). | 2 |
| Итого часов в семестре | | 36 |
| 6 семестр | | |
| 46. | Техника безопасности при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансирующей платформы CORE, BOSU, TRX и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей). | 2 |
| 47. | Классическая аэробика. Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со скакалкой: техника прыжков с высоким подъемом колена, прыжок с разведением ног, прыжок с выносом ноги вперед, прыжок со скрещиванием ног. Подвижные игры. Стретчинг. | 6 |
| 48. | Учебно-контрольные нормативы: челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек). | 2 |
| 49. | Степ-аэробика. Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных | 4 |

| | | |
|-------------------------------|--|-----------|
| | 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 («Групповые пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Лови мяч», «Борьба за теннисный мяч», «Хоккей набивным мячом»). | |
| 50. | Кроссфит гимнастика. 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 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. | 2 |
| 51. | TRX- гимнастика. Техника выполнения выпадов, прыжков, подтягиваний, планки, складки. Техника выполнения прыжков с петлями и бега на месте. Техника отжиманий, держась руками за петли. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг. | 8 |
| 52. | Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см). | 2 |
| 53. | CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE, BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE, BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE, BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета 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. | Миофасциальный релиз. Техника воздействия на эластичные миофасциальные структуры посредством выполнения упражнений (использованием роллера, пенного валика, массажного мячика): катание стоп, икроножных мышц, квадрицепса, подвздошной кости, ягодичных мышц и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики-пилатес с малым оборудованием: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП. | 4 |
| 55. | Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз). | 2 |
| Итого часов в семестре | | 36 |

3.2.5. Лабораторный практикум

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 33.05.01 Фармация направленности 02 *Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента)* лабораторный практикум не предусмотрен.

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОУЧАЮЩЕГОСЯ

3.3.1. Виды СРС

| № п/п | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды СРС | Всего часов |
|-------------------------------|---|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | | |
| 1 | 1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека | Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям | 18 |
| Итого часов в семестре | | | 18 |
| 2 семестр | | | |
| 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 |
| Итого часов в семестре | | | 18 |
| 3 семестр | | | |
| 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 |
| Итого часов в семестре | | | 18 |
| 4 семестр | | | |
| 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 |
| Итого часов в семестре | | | 18 |
| 5 семестр | | | |
| 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 |
| Итого часов в семестре | | | 18 |

| 6 семестр | | | |
|-------------------------------|--|--|------------|
| | 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 |
| Итого часов в семестре | | | 22 |
| Итого | | | 112 |

3.3.2. Примерная тематика рефератов, курсовых работ

3.3.3. Контрольные вопросы к зачету

Не предусмотрены

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 | № семестра | 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 подготовка (СФП) | Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3) | 5 нормативов | Нормы оценки см 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: https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71 | Неограниченно |
| 2. | Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов | В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. | Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477118 (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: https://urait.ru/bcode/472815 (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: https://urait.ru/bcode/471347 | 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: https://urait.ru/bcode/475804 | 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: https://urait.ru/bcode/476188 | |
| 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: https://urait.ru/bcode/471620 (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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 . — 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: https://urait.ru/bcode/475716 (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: https://urait.ru/bcode/477118 | Неограниченно |
| 7. | Развитие цифровой экономики в России. (электронный ресурс) | Программа до 2035 года. [Электронный ресурс] | http://innclub.info/wpcontent/uploads/2017/05/strategy.pdf | 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. Велоэргометр-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"> 1. Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт. 2. Динамометр становой ДС-500 – 1 шт. 3. Динамометр ДК-100 – 1 шт. 4. Весы медицинские ВЭМ-150 – 1 шт. 5. Подставка – 4 шт. 6. Шкафы для приборов – 5 шт. 7. Видеокамера-1шт. 8. Динамометр кистевой ДК100-3шт 9. Мяч баскетбольный-30шт 10. Мяч волейбольный -24шт. 11. Мяч футбольный -5шт. <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"> 1. Флаг – 15 шт. | <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"> 1. Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест. 2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт. 3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России. | <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 |
|-----|------------------------------------|---|
|-----|------------------------------------|---|

| | | 7 семестр | 7 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 «Провизор».

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.

Контрольные вопросы 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 | 33.05.01 | Фармация |
| К | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Ф | А/04.7 | Информирование населения и медицинских работников о лекарственных препаратах и других товарах аптечного ассортимента Трудовая функция Квалифицированная фармацевтическая помощь населению, пациентам медицинских организаций, работы, услуги по доведению лекарственных препаратов, медицинских изделий, других товаров, разрешенных к отпуску в аптечных организациях, до конечного потребителя |
| И | | ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ |
| Т | | <i>Гимнастика</i> 1. Классическая аэробика включает в себя: а) беговые упражнения аэробного характера б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. в) направление двигательной активности 2. Эффект гимнастических упражнений определяется прежде всего: а) их формой б) темпом выполнения движений в) *их содержанием 3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют: а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья 4. Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений бега, шагов, подскоков, танцевальных элементов без пауз и отдыха, выполняемых под музыкальное сопровождение |

| | | |
|--|--|---|
| | | а) *классическая аэробика б) спортивная аэробика в) терраробика |
|--|--|---|

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 |

Приложение 2

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 методики 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 составление 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

- а) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
 б) 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 пробы | Данные до тренировки | Данные после тренировки | Динамики показателей | Краткая характеристика тренировки |
|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| Частота дыхания | | | | |
| Проба Генчи | | | | |
| Проба Штанге | | | | |
| ЖЕЛ | | | | |

Творческое задание №7

Проведите анализ показателей самоконтроля

- а) Заполните Дневник самоконтроля.
- б) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
- в) 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 |