Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стегний Кирилл Владимирович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 10.11.2026 13:12:06
Уникальный программный ключ:
d59234ba928aea5c04c54eb9013e367220b6b2ae

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой Физической культуры и спорта
_____
Каерова Е.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.20 Физическая культура и спорт

Специальность	**37.05.01 Клиническая психология**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере психодиагностической, консультативной и психотерапевтической, экспертной деятельности в процессе лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни среди населения, при работе с пациентами в рамках лечебно-восстановительного процесса и психолого-просветительской деятельности в рамках профилактических программ для здорового населения)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**5 лет 6 месяцев**
Институт/кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2026

При разработке методических рекомендаций для преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология
утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «26» мая 2020 г № 683

2) Учебный план по специальности 37.05.01 Клиническая психология 02 Здравоохранение (в сфере психодиагностической, консультативной и психотерапевтической, экспертной деятельности в процессе лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни среди населения, при работе с пациентами в рамках лечебно-восстановительного процесса и психолого-просветительской деятельности в рамках профилактических программ для здорового населения), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России Протокол № 1-7/25-26 от 27.03.2026

Методические рекомендации для преподавателей и обучающихся по дисциплине разработаны авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каеровой Е.В.

Разработчики:

Заведующий кафедрой канд. пед. наук		Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Старший преподаватель		Тихий А.А.
Старший преподаватель		Мясников Д.В.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации по изучению дисциплины Б1.О.20 Физическая культура и спорт представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт необходимо регулярно разбирать материалы лекций, отвечать на вопросы для самоконтроля. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникающим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Лекционный материал организует мыслительную деятельность обучающихся, а практические занятия обеспечивают глубину усвоения материала дисциплины.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обращать на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Для организации самостоятельного изучения тем дисциплины используются материалы фондов оценочных средств.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается следующими условиями:

1. наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
2. создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
3. консультационная помощь преподавателя.

Методический материал для самостоятельной подготовки представляется в виде литературных источников. В список учебно-методических материалов для самостоятельной работы обучающихся входит перечень библиотечных ресурсов учебного заведения и других материалов, к которым обучающийся имеет возможность доступа.

Самостоятельная работа – вид контактной внеаудиторной работы преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт. Контроль самостоятельной работы осуществляется ведущим преподавателем. Оценка самостоятельной работы учитывается при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт.

Текущий контроль по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт проводится в течение семестра по всем видам и разделам учебной дисциплины, охватывающим компетенции, формируемые дисциплиной 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 предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций и проводится в форме зачета после освоения обучающимся всех разделов дисциплины Б1.О.20 Физическая культура и спорт и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на протяжении всего периода обучения по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт.

Время, отведенное для промежуточной аттестации, указано в графике учебного процесса.

Задания для практических работ, а также задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю приведены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт. При необходимости следует обращаться за консультацией к

преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Таблица 1. Методические указания к лекционным занятиям по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт

Тема №1. **Физическая культура и спорт в России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ**.	
Продолжительность лекционного занятия (в академических часах):	2
Цель лекционного занятия: Сформировать у обучающихся целостное представление о роли физической культуры и спорта в повседневной жизни, их значении для сохранения и укрепления здоровья, повышения качества жизни и эффективности профессиональной деятельности. Раскрыть возможности использования разнообразных форм физической активности для себя, своих близких, семьи и трудового коллектива. Познакомить с современными IT-технологиями, трансформирующими сферу физической культуры и спорта.	
План лекции, последовательность ее изложения: 1. Основные понятия физической культуры и спорта. 2. Средства физической культуры и спорта 3. Социальные функции физической культуры и спорта. Формирование физической культуры личности. 4. Физическая культур в структуре профессионального образования. 5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта РФ 6. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ	
Рекомендованная литература: 1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266 2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585627. 3. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587974 .	
Тема №2. **Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.**	
Продолжительность лекций (в академических часах):	2
Цель лекции: Сформировать у обучающихся системное представление о психофизиологических закономерностях учебного труда и механизмах влияния физической культуры на умственную работоспособность. Развить навыки анализа собственного функционального состояния и умение выбирать адекватные средства физической культуры для регуляции	

работоспособности.

План лекции, последовательность ее изложения:

1. Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов. Специфика умственной деятельности, динамика работоспособности, факторы утомления
2. Физиологические изменения при умственной нагрузке. Особенности функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
3. Механизмы влияния физических упражнений на умственную работоспособность. Нейрофизиологические, гемодинамические и нейромедиаторные эффекты.
4. Классификация средств физической культуры для регуляции работоспособности. «Малые формы» (утренняя гимнастика, физкультпаузы), активный отдых, систематические занятия.
5. Практические рекомендации по использованию средств физической культуры. Режим труда и отдыха, самоконтроль, учёт индивидуальных особенностей.

Рекомендованная литература:

1. Черенкова, Л. В. Психофизиология : учебник для вузов / Л. В. Черенкова, Е. И. Краснощекова, Л. В. Соколова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18500-3. — URL: https://urait.ru/bcode/562911 .
2. Айзман, Р. И. Психофизиология здоровья : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. В. Иашвили, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман ; ответственный редактор Р. И. Айзман. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21191-7. — URL: https://urait.ru/bcode/581671.
3. Бордуков, М. И. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / М. И. Бордуков, Л. К. Сидоров, И. В. Трусей. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. — 208 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/199970 .
4. Михайлова, С. В. Мониторинг физического состояния человека : учебное пособие / С. В. Михайлова, Е. А. Калюжный, Е. А. Болтачева и др. — 2-е изд., стер. — Лань, 2024. — 216 с. — ISBN 978-5-507-47759-3.
5. Рубцова, И. В. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов : учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж : ВГАС, 2023. — 23 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/394367

Тема №3. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Использование цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений и социальных сетей для повышения уровня физической подготовленности**

Продолжительность лекционного занятия (в академических часах):	2

Цель лекционного занятия:

Сформировать у обучающихся целостное представление о профессионально-прикладной физической подготовке как системе, обеспечивающей психофизическую готовность к профессиональной деятельности, и роли цифровых технологий в её реализации. Развить способность анализировать и оценивать цифровые онлайн-сервисы и мобильные приложения с позиций их эффективности для решения задач ППФП в конкретной профессиональной сфере. Сформировать устойчивую мотивацию к использованию современных цифровых инструментов (мобильных приложений, социальных сетей, AI-коучей) для самостоятельного управления физической подготовкой с учётом профессиональных требований.

План лекции, последовательность ее изложения:
1. Определение ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Компоненты ППФП: развитие профессионально значимых физических качеств, формирование прикладных двигательных навыков, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам труда.
3. Цифровая трансформация ППФП: обзор технологий
4. Анализ и критерии выбора цифровых инструментов для ППФП
5. Методика интеграции цифровых средств в программу ППФП
6. Перспективы развития и выводы.

Рекомендованная литература:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — URL: https://urait.ru/bcode/566666
2. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебник для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0. — URL: https://urait.ru/bcode/566640.
3. Андрюхина, Т. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Современные фитнес-технологии : учебное пособие / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш и др. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 250 с. — ISBN 978-5-507-52408-2.
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — URL: https://urait.ru/bcode/543939

Тема 4. **Современные технологии выявления и профилактики допинга в спорте: искусственный интеллект, носимые биосенсоры, блокчейн и геномный мониторинг**.

Продолжительность лекций (в академических часах):	2

Цель лекции:
Сформировать у обучающихся целостное представление о проблеме допинга в спорте, его негативном влиянии на здоровье спортсменов и принципах честной игры (Fair Play). Раскрыть сущность допингового контроля как системы мер, направленных на защиту прав спортсменов и сохранение этических основ спорта. Сформировать осознанную антидопинговую позицию и понимание ответственности за применение запрещённых средств.

План лекции, последовательность ее изложения:
1. Допинг. Определение допинга МОК.
2. Система антидопингового законодательства.
3. Действие препаратов на организм и функциональные показатели.
4. Влияние анаболических стероидов на организм.
5. Меры по предотвращению допинга в спорте.

Рекомендованная литература:

1. Чеботарев, А. В. Борьба с допингом : учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 61 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-21102-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588373 .
2. Шамсувалеева, Э. Ш. Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: учебно-методическое пособие / Э. Ш. Шамсувалеева. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. — 57 с. — ISBN 978-5-6048935-2-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301559 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588003.
4. Чеботарев, А. В. Ответственность спортсменов и тренеров за допинг в России: трудоправовой аспект : учебник для вузов / А. В. Чеботарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19954-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588909

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ

Таблица 2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт

Тема №1. **Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры. Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега**	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4
Цель практического занятия: Раскрыть практическую значимость использования дозированной оздоровительной ходьбы и бега в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их применению для повышения уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание ходьбы и бега как доступных, эффективных и универсальных средств оздоровительной тренировки, способствующих укреплению здоровья, развитию выносливости и поддержанию оптимальной работоспособности. **Задачи занятия:** 1. Систематизировать и углубить знания по методике составления индивидуальных программ с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега, включая принципы дозирования нагрузки (объём, интенсивность, продолжительность, частота занятий), методы контроля эффективности и критерии оценки оздоровительного эффекта. 2. Отработать умение составлять индивидуальные оздоровительные программы на основе дозированной ходьбы и бега с обязательным учётом индивидуальных особенностей занимающихся: пола, возраста и состояния здоровья, с обоснованным подбором оптимальных параметров нагрузки. 3. Сформировать навык самостоятельного составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивающих решение оздоровительных, развивающих и профилактических задач.	
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.	

Самостоятельная работа обучающегося. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- **разработку комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности**, сочетающегося с дозированной ходьбой и бегом, с обоснованием выбора средств, последовательности выполнения и целевых ориентиров;

осуществление текущего контроля, включающего оценку физической подготовленности (уровень развития выносливости, силы, гибкости) и функционального состояния организма (реакция на нагрузку, восстановительные процессы).

Методы контроля полученных знаний и навыков: показать методы воспитания общей аэробной выносливости в отдельных упражнениях естественной циклической структуры. Основным практико-ориентированным методом контроля выступает **демонстрация** обучающимся методов воспитания общей аэробной выносливости в отдельных упражнениях естественной циклической структуры (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, езда на велосипеде и др.), которая позволяет преподавателю комплексно оценить уровень сформированности как теоретических знаний, так и практических умений в области циклических видов двигательной активности.

Рекомендованная литература:

1. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589765.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340 .
3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585482.

Тема №2. **Основные физические качества. Выносливость. Методы развития и контроля**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:

Раскрыть практическую значимость развития общей выносливости в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к её целенаправленному совершенствованию и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся. Обосновать, что высокий уровень аэробной выносливости является фундаментальной основой для противостояния физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, повышения уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма, что напрямую влияет на эффективность профессиональной деятельности.

Задачи занятия:

1. Систематизировать и углубить знания о средствах, методах и методических подходах к

воспитанию общей (аэробной) выносливости. Актуализировать принципы составления индивидуальных программ развития и контроля выносливости с использованием современных мобильных приложений для мониторинга физического состояния.
2. В формате дискуссии провести сравнительный анализ эффективности различных средств и методов развития общей выносливости применительно к разным уровням физической подготовленности и состояния здоровья. Отработать алгоритм определения уровня развития выносливости с использованием контрольных упражнений (тестов) и интерпретации полученных результатов.
3. Отработать навык составления индивидуальных программ развития общей выносливости, адаптированных под конкретные профессиональные задачи, уровень подготовленности и состояние здоровья.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- разработку комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности с обоснованием выбора средств, последовательности выполнения и целевых ориентиров;
- осуществление текущего контроля, включающего оценку физической подготовленности (уровень развития физических качеств) и функционального состояния организма (реакция на нагрузку, восстановительные процессы).

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений.
В ходе демонстрации проверяется:

- осмысленность выбора упражнений и их соответствие поставленным задачам (развитие конкретных физических качеств, оздоровительная или восстановительная направленность);
- знание принципов структурирования комплекса (разминка, основная, заключительная части);
- понимание методики дозирования нагрузки (объём, интенсивность, количество повторений, интервалы отдыха);

учёт индивидуальных особенностей занимающихся (пол, возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья).

Рекомендованная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585627.
1. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587974 .

Тема №3. **Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры. Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость использования подвижных и спортивных игр в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их применению для повышения двигательной активности, развития морально-волевых качеств, улучшения уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание игрового метода как универсального средства комплексного воздействия на физическую и психическую сферу занимающихся.
Задачи занятия:
1. Систематизировать и углубить знания по методике составления индивидуальных программ с использованием подвижных и спортивных игр, включая принципы подбора игровых средств, дозирования нагрузки и контроля эффективности.
2. Отработать умение составлять индивидуальные оздоровительные программы на основе подвижных и спортивных игр с обязательным учётом индивидуальных особенностей занимающихся: пола, возраста и состояния здоровья.
3. Сформировать навык самостоятельного составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием игрового метода, обеспечивающих решение оздоровительных, развивающих и воспитательных задач.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- разработку подвижной игры различной направленности (развивающей, оздоровительной, воспитательной и др.) с обоснованием выбора средств и методов;
- осуществление текущего контроля, включающего оценку физической подготовленности и функционального состояния организма в процессе игровой деятельности.

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: дать характеристику подвижным играм.
В ходе характеристики игры проверяется:

- знание классификации подвижных игр (по направленности, интенсивности, возрастному критерию, решаемым задачам);
- понимание структуры игры (сюжет, правила, двигательные действия, роли участников);
- осведомлённость о методических особенностях организации и проведения игры;

знание требований к дозированию нагрузки и технике безопасности.

Рекомендованная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный

// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587121
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567949.
3. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебник для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587892

Тема №4. **Основные физические качества. Быстрота. Методы развития и контроля**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость развития скоростных способностей в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их целенаправленному совершенствованию и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся. Обосновать, что высокий уровень быстроты обеспечивает выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, что является критическим фактором эффективности в многих видах профессиональной деятельности.
Задачи занятия:
1. Систематизировать и углубить знания о формах проявления скоростных способностей: быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных двигательных актов.
- Актуализировать знания о средствах, методах и методических подходах к развитию быстроты, а также о принципах составления индивидуальных программ развития и контроля скоростных способностей с использованием современных мобильных приложений.
2. В формате дискуссии провести сравнительный анализ эффективности различных средств и методов развития скоростных способностей.
– Отработать алгоритм определения уровня развития скоростных способностей с учётом индивидуальных особенностей физической подготовленности и состояния здоровья.
– Обсудить критерии выбора оптимальных методик при составлении индивидуальных программ развития быстроты для разных контингентов занимающихся;
3. Отработать навык составления индивидуальных программ развития скоростных способностей, адаптированных под конкретные задачи и уровень подготовленности.
– Освоить методику определения уровня развития быстроты с помощью контрольных упражнений (тестов), научиться интерпретировать результаты тестирования.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя представляет собой целостный учебно-практический комплекс, выстроенный по принципу поэтапного освоения и закрепления материала. Фундаментом самостоятельной работы выступает изучение специальной литературы, что позволяет обучающемуся систематизировать знания о закономерностях развития скоростных способностей, методах их контроля и критериях оценки эффективности тренировочных воздействий. На основе полученных

теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает: разработку комплекса упражнений, целенаправленно воздействующего на развитие быстроты (скоростных способностей); осуществление текущего контроля, включающего оценку физической подготовленности и функционального состояния организма.
Параллельно с практической деятельностью ведётся систематическое заполнение «Дневника самоконтроля», куда фиксируются объективные показатели и субъективные ощущения. Завершающим звеном выступает анализ зафиксированных данных, позволяющий: оценить динамику развития скоростных способностей; выявить эффективность подобранных упражнений; скорректировать программу при необходимости.

Методы контроля полученных знаний и навыков. Основным практико-ориентированным методом контроля выступает **демонстрация обучающимся разработанного комплекса упражнений**, которая позволяет преподавателю комплексно оценить уровень сформированности как теоретических знаний, так и практических умений.

Рекомендованная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585627.
3. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587974 .

Тема №5. **Контроль и самоконтроль. Оценка физического состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся осознанную мотивацию к регулярному контролю собственного физического состояния, раскрыв практическую значимость этой компетенции в системе профессиональной подготовки. Активизировать познавательную деятельность через внедрение цифровых технологий как инструментов объективного мониторинга и самоконтроля физической подготовленности, обеспечив переход от пассивного усвоения информации к активному управлению своим физическим развитием.
Задачи занятия:
1. Закрепить полученные знания; систематизировать и углубить знания по методике комплексной оценки физического состояния организма, включая основные критерии, показатели и нормативные подходы
2. Отработать алгоритм оценки физического состояния с обязательным учётом индивидуальных факторов: пола, возраста и уровня здоровья, научиться интерпретировать полученные данные применительно к конкретному человеку.
3. Сформировать навык самостоятельного составления индивидуальных программ физического самовоспитания на основе объективных результатов оценки физического

состояния, с использованием цифровых инструментов для текущего контроля и коррекции тренировочного процесса.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа. **Оценка практических умений и навыков**
Преподаватель анализирует способность обучающегося:

- правильно проводить антропометрические измерения (рост, масса тела, окружности, динамометрия и др.);
- измерять функциональные показатели (ЧСС, АД, жизненная ёмкость лёгких, пробы с задержкой дыхания и др.);
- выполнять контрольные упражнения (тесты) для оценки физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация);
- фиксировать и обрабатывать полученные данные;
- пользоваться средствами измерения (весы, ростомер, динамометр, спирометр, пульсометр, секундомер).

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: провести оценку своего физического состояния. В ходе проведения оценки проверяется:

- знание основных критериев и показателей физического состояния (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность);
- понимание возрастных, половых и индивидуальных норм и стандартов;
- знание методов измерения и оценки антропометрических, физиологических и двигательных показателей.

Преподаватель анализирует способность обучающегося:
правильно проводить антропометрические измерения (рост, масса тела, окружности, динамометрия и др.);

- измерять функциональные показатели (ЧСС, АД, жизненная ёмкость лёгких, пробы с задержкой дыхания и др.);
- выполнять контрольные упражнения (тесты) для оценки физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация);
- фиксировать и обрабатывать полученные данные;

пользоваться средствами измерения (весы, ростомер, динамометр, спирометр, пульсометр, секундомер).

Рекомендованная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585627.
3. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587974 .

Тема №6. **Основные физические качества. Ловкость. Методы развития и контроля**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Сформировать у обучающихся устойчивую мотивацию и активизировать познавательную деятельность через осознание практической значимости развития двигательно-координационных способностей (ловкости) в системе профессиональной подготовки. Обосновать, что высокий уровень координации является базой для рационального освоения новых двигательных действий и эффективного решения оперативных двигательных задач в динамично меняющихся условиях.

Задачи занятия:
1. Закрепить полученные знания по использованию средств, методов средства, методические подходы и методы воспитания ловкости (двигательно-координационных способностей), составления индивидуальной программы развития и контроля двигательно-координационных способностей;
2. В ходе дискуссии обсудить основные средства, методы и методику при составлении индивидуальной программы развития физического качества – развития двигательно-координационных способностей (ловкости) с учетом возрастных периодов;
- определять уровень развития двигательно-координационных способностей;
3. Сформировать навыки составления индивидуальных программ развития ловкости (двигательно-координационных способностей);
- навыками определения уровня развития двигательно-координационных способностей при помощи контрольных упражнений (тестов), творчески использовать в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя представляет собой комплексный вид учебной деятельности, который включает в себя несколько взаимосвязанных этапов: теоретическую подготовку, практическую отработку навыков, документирование результатов и последующий рефлексивный анализ. На первом этапе обучающийся изучает специализированную литературу, что рассматривается как базовая форма самостоятельной работы. В фокусе внимания находятся средства и методы воспитания ловкости — ключевого двигательного качества, обеспечивающего точность выполнения движений. Особое внимание уделяется способности точно дифференцировать силовые, временные и пространственные параметры движений, а также освоению метода «контрастного задания» и методических приемов, направленных на совершенствование статического и динамического равновесия. Полученные теоретические знания применяются на практике при подготовке творческого задания. В ходе выполнения упражнений обучающийся под контролем педагога отрабатывает изученные методики, фиксируя свои действия с помощью фото- и видеоматериалов. Это позволяет не только зафиксировать технику, но и создать базу для последующего детального разбора.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений. Основным практико-ориентированным методом контроля выступает демонстрация обучающимся разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости (двигательно-координационных способностей) и быстроты (скоростных способностей). Данный метод позволяет преподавателю комплексно оценить уровень сформированности теоретических знаний, практических умений и методической компетентности.

Рекомендованная литература:
1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В.

И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266
2. Оздоровительные технологии физической культуры : учебник для среднего профессионал электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/590363.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785

Тема №7. **Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры. Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость использования различных методик дыхательной гимнастики в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их применению для расслабления, снятия стресса, повышения дыхательного объёма, жизненной ёмкости лёгких и общей функциональной тренированности организма. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание дыхательных практик как доступного, эффективного и универсального средства оздоровления, стресс-менеджмента и повышения психофизической устойчивости.
Задачи занятия:
1. Систематизировать и углубить знания о различных методиках дыхательной гимнастики (Стрельникова, Бутейко, йоговское дыхание, диафрагмальное дыхание, релаксационные техники и др.). Актуализировать знания о механизмах воздействия дыхательных упражнений на организм: влияние на газообмен, функцию внешнего дыхания, состояние нервной системы (парасимпатический тонус), уровень тревожности и стресса. Изучить принципы составления индивидуальных программ с использованием дыхательной гимнастики с учётом поставленных задач (оздоровление, релаксация, восстановление, повышение функциональных резервов).
2. Отработать умение составлять индивидуальные оздоровительные программы на основе дыхательной гимнастики с обязательным учётом индивидуальных особенностей занимающихся: пола, возраста и состояния здоровья (включая противопоказания).
3. Сформировать навык самостоятельного составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием дыхательной гимнастики, обеспечивающих решение оздоровительных, релаксационных и реабилитационных задач.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- разработку комплекса дыхательных упражнений различной направленности (релаксационной, оздоровительной, восстановительной, стресс-корректирующей) с обоснованием выбора конкретных методик, последовательности выполнения, режима дыхания (глубина, частота, соотношение вдоха и выдоха) и целевых ориентиров;

осуществление текущего контроля, включающего оценку физической подготовленности и

функционального состояния организма (измерение ЧСС, ЧДД, ЖЕЛ, проб Штанге и Генчи, артериального давления) до и после выполнения дыхательных упражнений.Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: дать характеристику дыхательной гимнастики, демонстрация комплекса упражнений. Контроль усвоения материала по теме дыхательной гимнастики осуществляется комплексно и включает два взаимодополняющих метода: теоретико-аналитический (характеристика методик) и практико-ориентированный (демонстрация комплекса упражнений). Основным практико-ориентированным методом контроля выступает демонстрация обучающимся разработанного комплекса дыхательных упражнений, позволяющая оценить техническую грамотность и методическую компетентность.

Рекомендованная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266
2. Оздоровительные технологии физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 330 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19633-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/590363.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785

Тема №8. **Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры. Оздоровительные технологии с использованием фитнеса**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость использования оздоровительных технологий фитнеса в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их применению для повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и улучшения качества жизни. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание фитнеса как универсальной, доступной и научно обоснованной системы оздоровления, позволяющей индивидуализировать тренировочный процесс с учётом современных цифровых возможностей.

Задачи занятия:

1. Систематизировать и углубить знания о принципах фитнес-тренинга: индивидуальный подход, постепенность повышения нагрузки, систематичность, вариативность, волнообразность, цикличность, специфичность, принцип обратимости и сверхнагрузки.
2. В формате дискуссии провести сравнительный анализ эффективности различных средств и методов фитнес-тренинга применительно к разным уровням физической подготовленности и состоянию здоровья.
3. Отработать навык составления индивидуальных фитнес-программ с использованием принципов тренировки (циклирование, прогрессия, вариативность) с учётом индивидуальных особенностей: пола, возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья и поставленных задач.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- разработку комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности (силовой, аэробной, функциональной, на развитие гибкости и координации) с обоснованием выбора средств, методов, последовательности выполнения, дозировки нагрузки (объём, интенсивность, интервалы отдыха) с учётом принципов фитнес-тренинга;
- осуществление текущего контроля, включающего оценку физической подготовленности (уровень развития основных физических качеств) и функционального состояния организма (ЧСС, АД, ЧДД, пробы с задержкой дыхания, восстановительные реакции).

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений. Основным практико-ориентированным методом контроля выступает демонстрация обучающимся разработанного комплекса общеразвивающих упражнений, которая позволяет преподавателю комплексно оценить уровень сформированности теоретических знаний, практических умений и методической компетентности.

Рекомендованная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340 .
2. Силовые фитнес – технологии: учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, А. Е. Эрастов, Е. Н. Карасева [и др.]. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2022. — 173 с. — ISBN 978-5-8047-0113-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302531 .
3. Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.] ; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/488102 .
4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586472 .

Тема №9. **Основные физические качества. Гибкость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений.**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость использования оздоровительных технологий фитнеса в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их применению для развития гибкости, улучшения подвижности суставов, расслабления и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание упражнений на растяжку как доступного, эффективного и универсального средства оздоровления, восстановления и повышения физической работоспособности.
Задачи занятия:
1. Систематизировать и углубить знания о методике развития гибкости: виды гибкости (активная, пассивная, статическая, динамическая), факторы, влияющие на развитие гибкости (возраст, пол, тип телосложения, температура мышц, время суток), методы и приёмы (активные и пассивные упражнения, статические и динамические растяжки, баллистический метод, метод партнёрской помощи).
2. Отработать навык составления индивидуальных программ с использованием упражнений на гибкость для решения различных задач: расслабление (постнагрузочное восстановление), растяжка (увеличение эластичности мышц и связок), увеличение подвижности суставов (развитие амплитуды движений).

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём (коврики для фитнеса, гимнастические стенки, скамьи, мячи, эспандеры, утяжелители), наличие методических разработок по дисциплине (инструктивные карточки, протоколы тестирования, схемы комплексов упражнений).

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- разработку комплекса упражнений на растяжку различной направленности (статическая, динамическая, пассивная, активная) с обоснованием выбора средств, последовательности выполнения, дозировки нагрузки (длительность удержания позы, количество повторений, интервалы отдыха) и целевых ориентиров;
- определение уровня развития гибкости при помощи контрольных упражнений (тестов): наклон вперёд из положения стоя, подъём ног в положении лёжа, выпады, мостик, шпагаты и др. с фиксацией результатов;
- осуществление текущего контроля за состоянием организма в процессе выполнения упражнений (отсутствие болевых ощущений, правильность дыхания, соблюдение техники безопасности).

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений. В ходе демонстрации проверяется:

- знание видов гибкости и методов её развития;
- понимание методики структурирования комплекса (разминка, основная часть с постепенным увеличением амплитуды, заключительная часть);
- знание правил безопасности при выполнении упражнений на растяжку (предварительное разогревание мышц, исключение резких движений, контроль дыхания);

знание контрольных упражнений для оценки уровня развития гибкости и нормативов их оценки.

Рекомендованная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586472.
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506.

Тема №10. **Восточные системы оздоровления человека.**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость использования восточных систем оздоровления в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их применению для гармонизации физического и психического состояния, повышения функциональных резервов организма, снятия стресса и профилактики заболеваний. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание восточных оздоровительных практик (китайская гимнастика, йога и др.) как универсальных, многовековых систем, объединяющих дыхательные техники, статические позы и плавные двигательные комплексы для целостного оздоровления человека.
Задачи занятия:
1. Систематизировать и углубить знания о восточных системах оздоровления: философские и физиологические основы китайских систем тайцзицюань и цигун, гимнастики ушу, йоги и других практик.
2. Актуализировать знания о релаксационных эффектах данных систем: влияние на нервную систему (активация парасимпатического тонуса), улучшение подвижности суставов, развитие координации, гибкости, дыхательных функций, психоэмоциональной устойчивости.
3. Отработать навык составления индивидуальных программ с использованием релаксационной гимнастики на базе тайцзицюань (плавные непрерывные движения, перенос веса, координация рук и ног, дыхание), цигун (дыхательно-медитативные упражнения, концентрация внимания, циркуляция энергии), ушу (оздоровительные комплексы с элементами растяжки и баланса), йоги (асаны, пранаямы, медитация, релаксация).
4. Освоить правильную технику выполнения базовых элементов каждой системы с акцентом на плавность, непрерывность, согласованность дыхания и движения.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- разработку комплекса упражнений с использованием релаксационной гимнастики на базе одной из восточных систем (тайцзицюань, цигун, ушу, йога и др.) или их сочетания, с обоснованием выбора конкретной практики, последовательности выполнения, темпа, глубины и ритма дыхания, длительности выполнения, целевых ориентиров;
- освоение правильной техники выполнения базовых элементов (позы, переходы, дыхательные циклы, концентрация внимания);

- осуществление текущего контроля за состоянием организма в процессе выполнения упражнений (отсутствие болевых ощущений, правильность дыхания, соблюдение техники безопасности).

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация выбранной практики. В ходе демонстрации проверяется:

- знание философских и физиологических основ выбранной системы (тайцзицюань, цигун, ушу, йога);
- понимание принципов выполнения упражнений (плавность, непрерывность, согласованность дыхания и движения, концентрация внимания);
- знание показаний, противопоказаний и правил безопасности при выполнении каждой практики;
- осведомлённость о дыхательных техниках и их сочетании с движением.

Преподаватель анализирует способность обучающегося:

- технически правильно выполнять основные элементы выбранной практики: асаны и переходы в йоге, плавные движения тайцзицюань, дыхательно-медитативные упражнения цигун, оздоровительные комплексы ушу;
- соблюдать правильное дыхание (глубина, ритм, сочетание с движением);
- выстраивать упражнения в методически обоснованной последовательности (подготовка → основная часть → завершение);

соблюдать темп, амплитуду и длительность выполнения упражнений.

Рекомендованная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
2. Чистобаев, А. И. Медицинский и оздоровительный туризм : учебник для вузов / А. И. Чистобаев, З. А. Семенова, Н. А. Грудцын. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 237 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19069-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589698 .
3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585689

Тема №11. **Основные физические качества. Сила. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:

Раскрыть практическую значимость развития силы в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к её целенаправленному совершенствованию и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся. Обосновать, что высокий уровень силовых способностей обеспечивает способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных напряжений, что является фундаментальной основой для повышения уровня физического развития, общей функциональной тренированности организма, профилактики

заболеваний опорно-двигательного аппарата и успешного выполнения профессиональных задач.

Задачи занятия:

1. Систематизировать и углубить знания по методике составления индивидуальных программ с использованием силовых упражнений для гармоничного развития всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.
2. Актуализировать знания о видах силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость), методах воспитания силы (повторный, максимальных усилий, динамический, изометрический, круговой тренировки), принципах дозирования нагрузки (вес, количество повторений, число подходов, интервалы отдыха).
3. Отработать умение составлять индивидуальные оздоровительные программы с использованием силовых упражнений с учётом конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость), возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Освоить правильную технику выполнения базовых силовых упражнений (отжимания, подтягивания, приседания, жимы, тяги, статические напряжения и др.) с акцентом на дыхание, амплитуду, темп и безопасность.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- разработку комплекса общеразвивающих упражнений силовой направленности с обоснованием выбора средств (вес собственного тела, отягощения, тренажёры), методов (повторный, максимальных усилий, круговой тренировки), последовательности выполнения (разминка, основная часть с распределением нагрузки на все мышечные группы, заключительная часть), дозировки нагрузки (вес, количество повторений, подходы, интервалы отдыха) с учётом гармоничного развития опорно-двигательного аппарата;
- осуществление текущего контроля, включающего оценку физической подготовленности (силовые тесты: отжимания, подтягивания, приседания, жим лёжа, становая тяга, кистевая динамометрия и др.) и функционального состояния организма (ЧСС, АД, восстановительные реакции после нагрузки).

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений. В ходе демонстрации проверяется:

- знание методики развития силы, видов силовых способностей и методов их воспитания;
- понимание принципов структурирования силового занятия (разминка → основная часть с распределением нагрузки по мышечным группам → заключительная часть);
- знание правил безопасности при работе с отягощениями и тренажёрами;
- знание контрольных упражнений для оценки уровня развития силы и нормативов их оценки.

Преподаватель анализирует способность обучающегося:

- технически правильно выполнять силовые упражнения (соблюдение амплитуды, темпа, дыхания, фиксации суставов, исключение рывков);
- выстраивать упражнения в методически обоснованной последовательности (от крупных мышечных групп к мелким, чередование мышц-антагонистов, постепенное увеличение нагрузки);
- соблюдать параметры нагрузки (количество повторений, подходы, вес, интервалы

отдыха);
использовать дополнительный инвентарь и тренажёры в соответствии с техникой безопасности.

Рекомендованная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586472.
3. Дальниченко Ю.В., Прудник А.А. Анатомия силовых упражнений Москва: изд-во АСТ, 2020. — 160 с.

Тема №12. **Древнерусские системы оздоровления**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость использования оздоровительных практик «Русской здравы» в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их применению для сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональных резервов организма и адаптационных возможностей. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание древних оздоровительных традиций, основанных на естественных природных факторах (вода, холод, движение), как эффективного и доступного средства повышения психофизической устойчивости, закаливания и профилактики заболеваний.
Задачи занятия:
1. Систематизировать и углубить знания о принципах «Русской здравы» как целостной системы оздоровления, основанной на многовековых традициях славянских народов, включающей дыхательные практики, естественные движения, закаливающие процедуры и психоэмоциональную регуляцию.
2. Актуализировать знания о физиологических механизмах воздействия воды и холода на организм: активация терморегуляции, улучшение кровообращения, повышение иммунитета, стимуляция обменных процессов, нормализация работы нервной и эндокринной систем.
3. В формате дискуссии провести обсуждение основных аспектов использования воды и холода для укрепления здоровья: сравнительный анализ различных закаливающих методик (обтирание, обливание, контрастный душ, моржевание, банные процедуры), их воздействие на организм, показания и противопоказания.
4. Обсудить сочетание закаливающих процедур с двигательными практиками «Русской здравы» для достижения комплексного оздоровительного эффекта.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём (гимнастические коврики, скамьи, мячи, эспандеры, ёмкости для воды, термометры для контроля температуры), наличие методических разработок по дисциплине (инструктивные карточки, комплексы упражнений, рекомендации по закаливанию, протоколы оценки функционального состояния).

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. Фундаментом самостоятельной работы выступает изучение специальной

литературы, что позволяет обучающемуся систематизировать знания об исторических и философских основах «Русской здравы», её основных принципах (естественность, постепенность, систематичность, единство тела и духа), физиологических эффектах закаливания водой и холодом, правилах безопасности и противопоказаниях. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- разработку комплекса упражнений «Русской здравы» с обоснованием выбора конкретных практик (естественные движения, дыхательные упражнения, элементы самомассажа, закаливающие процедуры), последовательности выполнения, дозировки нагрузки (интенсивность, продолжительность, температурный режим), целевых ориентиров (оздоровление, закаливание, повышение энергетического тонуса, психоэмоциональная гармонизация);
- осуществление текущего контроля, включающего оценку физической подготовленности (гибкость, координация, сила) и функционального состояния организма (ЧСС, АД, ЧДД, пробы с задержкой дыхания, терморегуляторные пробы, восстановительные реакции) до и после выполнения комплекса.

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений. В ходе демонстрации проверяется:

- знание принципов «Русской здравы» как целостной оздоровительной системы;
- понимание физиологических механизмов воздействия воды и холода на организм;
- знание правил безопасного применения закаливающих процедур (постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей);
- знание методов контроля функционального состояния и оценки эффективности оздоровительных практик.

Преподаватель анализирует способность обучающегося:

- технически правильно выполнять упражнения «Русской здравы» (естественные плавные движения, дыхательные практики, элементы самомассажа);
- соблюдать правильную последовательность выполнения комплекса (подготовка → основная часть → завершение);
- применять закаливающие процедуры (обтирание, обливание) с соблюдением температурного режима и правил безопасности;

осуществлять контроль своего состояния в процессе выполнения (отслеживание пульса, дыхания, субъективных ощущений).

Рекомендованная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
2. Книга здоровья богатырей русских. Славянская система здоровья. Русская здрава, массаж, питание. Традиционная славянская методика оздоровления. https://belibra.ru/Kniga-zdorovjjya-bogatyryeyi-russkikh-Slavyanskaya-sistyema-zdorovjjya-Russkaya-zdrava-massazh-pitaniye.html
3. Древнерусские системы оздоровления https://studme.org/382694/meditsina/drevnerusskie_sistemy_ozdorovleniya

Тема №13. **Контроль и самоконтроль. Оценка функционального состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование оценки функционального состояния - комплекса свойств, определяющих уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе и цифровых технологий для контроля и самоконтроля физической подготовленности.

Задачи занятия:

1. Освоение методов измерения основных функциональных показателей. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), измерение артериального давления крови (АД), жизненной ёмкости легких (ЖЁЛ), для индивидуализации, оценки правильности построения занятий, определения функционального состояния организма;
2. Формирование практических умений и навыков Отработать навык самостоятельного измерения и интерпретации функциональных показателей (ЧСС, ЧД, АД, ЖЁЛ) в покое и после дозированной физической нагрузки.
3. Освоить методику использования цифровых устройств (пульсометры, тонометры, спирометры, мобильные приложения) для оперативного мониторинга функционального. состояния.
4. Сформировать умение оценивать правильность построения занятий на основе динамики функциональных показателей, выявлять признаки переутомления и неадекватности нагрузки.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём, а также средствами функциональной диагностики: тонометры, фонендоскопы, спирометры, пульсоксиметры, секундомеры, фитнес-браслеты, пульсометры, наличие методических разработок по дисциплине (инструктивные карточки, протоколы измерений, нормативные таблицы, алгоритмы оценки функционального состояния).

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает определение частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), измерение артериального давления крови (АД), жизненной ёмкости легких (ЖЁЛ), для индивидуализации, оценки правильности построения занятий, определения функционального состояния организма, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет практическую работу, которая включает:

- измерение функциональных показателей в покое: ЧСС (в положении сидя/стоя), ЧД, АД, ЖЁЛ;
- выполнение дозированной физической нагрузки (стандартные функциональные пробы: проба Руфье, ортостатическая проба, проба Штанге и Генчи, 20 приседаний и др.);
- повторное измерение показателей сразу после нагрузки и в период восстановления (через 1, 3, 5 минут) для оценки характера реакции и скорости восстановления;
- фиксацию результатов в протоколе измерений;
- интерпретацию полученных данных: сопоставление с возрастными и половыми нормативами, определение типа реакции на нагрузку (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический, ступенчатый), оценка эффективности восстановительных процессов.

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: оценка функционального состояния.

В ходе выполнения контроля проверяется:

- знание физиологических основ функционального состояния организма;
- знание методик измерения основных функциональных показателей (ЧСС, ЧД, АД, ЖЁЛ);
- понимание нормативных значений и критериев оценки;
- знание алгоритмов проведения функциональных проб и интерпретации их результатов.

Преподаватель анализирует способность обучающегося:

- правильно измерять ЧСС (пальпаторно, с помощью пульсометра/фитнес-браслета);
- правильно измерять АД (соблюдение алгоритма, правильное наложение манжеты, скорость спуска воздуха, фиксация систолического и диастолического давления);
- правильно определять ЧД (по движению грудной клетки или с помощью спирометра);
- правильно определять ЖЁЛ с помощью спирометра (соблюдение техники вдоха/выдоха, проведение нескольких попыток);
- проводить функциональные пробы с соблюдением стандартных условий и фиксацией времени;
- использовать цифровые устройства и мобильные приложения для мониторинга показателей;

фиксировать и обрабатывать полученные данные (вычисление средних значений, индексов, оценка восстановления).

Рекомендованная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебник / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/590586.
2. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 83 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19767-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588966

Тема №14. **Контроль и самоконтроль. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:

Раскрыть практическую значимость соблюдения оптимального двигательного режима и рационального питания в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к их применению для сохранения и укрепления здоровья, повышения физической работоспособности и качества жизни людей различного возраста. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание двигательной активности и питания как двух фундаментальных компонентов здорового образа жизни, обеспечивающих гармоничное физическое развитие, профилактику заболеваний и успешную профессиональную деятельность.

Задачи занятия:

1. Систематизировать и углубить знания о физиологических основах двигательной активности и её роли в сохранении здоровья людей различного возраста (дети, подростки, взрослые, пожилые).

2. Отработать умение анализировать возрастные и индивидуальные особенности двигательного режима и питания различных групп населения.

Сформировать способность оценивать соответствие фактической двигательной активности и пищевого рациона рекомендуемым нормам с использованием цифровых инструментов (шагомеры, трекеры активности, приложения для подсчёта калорий).

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём (при необходимости для демонстрации двигательных режимов), наличие методических разработок по дисциплине (рекомендации по организации двигательного режима для разных возрастных групп, таблицы энергозатрат при различных видах деятельности, схемы рационального питания, нормативные документы.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. Фундаментом самостоятельной работы выступает изучение специальной литературы, что позволяет обучающемуся систематизировать знания о:

- физиологических основах двигательной активности и её роли в сохранении здоровья людей различного возраста (дети, подростки, взрослые, пожилые);
- оптимальных нормах двигательной активности в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и профессиональной деятельности;
- физиологических основах питания, его роли в обеспечении жизнедеятельности организма;
- принципах рационального питания: сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам; калорийность, режим питания, распределение суточного рациона;
- взаимосвязи двигательной активности и питания как основы энергетического баланса организма.

На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание в виде **эссе** на тему «Двигательный режим и рациональное питание», которое включает:

- определение возрастной группы (дети дошкольного возраста, школьники, студенты, взрослые трудоспособного возраста, пожилые люди);
- обоснование оптимального двигательного режима для выбранной возрастной группы с учётом анатомо-физиологических особенностей, суточной двигательной активности, видов физических упражнений, их интенсивности и продолжительности;
- обоснование принципов рационального питания для данной возрастной группы: потребности в макро- и микронутриентах, режим питания, примерное меню, энергетическая ценность;
- анализ взаимосвязи двигательной активности и питания для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.
-

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: эссе - двигательный режим и рациональное питание. В ходе написания эссе проверяется:

- знание физиологических основ двигательной активности и потребности в движении у людей различного возраста;
- знание возрастных особенностей обмена веществ и потребностей в питательных веществах;
- знание принципов рационального питания и их применение для разных возрастных групп;
- понимание взаимосвязи двигательной активности и питания как основы здоровья.

Преподаватель оценивает умение обучающегося:

- анализировать возрастные и индивидуальные особенности двигательного режима и

питания;
- сопоставлять теоретические положения с практическими рекомендациями;
- выявлять факторы риска, связанные с недостатком двигательной активности и нерациональным питанием;

аргументировать предложенные рекомендации научными данными.

Рекомендованная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебник / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/590586.
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518909 .
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов /В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513510 .

Тема №15. **Контроль и самоконтроль. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:

Раскрыть практическую значимость определения физической работоспособности в системе профессиональной подготовки, сформировать устойчивую мотивацию к её оценке для контроля и самоконтроля физической подготовленности. Активизировать познавательную деятельность обучающихся через осознание физической работоспособности как интегративного показателя функциональных возможностей организма, отражающего уровень здоровья, тренированности и готовности к выполнению профессиональных задач. Обосновать роль цифровых технологий (пульсометры, фитнес-браслеты, мобильные приложения) в оперативном мониторинге физической работоспособности и индивидуализации тренировочного процесса.

Задачи занятия:

1. Систематизировать и углубить знания о периодах работоспособности по схеме оценки работоспособности: этапы врабатывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления.
2. Актуализировать знания о физиологических механизмах обеспечения физической работоспособности, факторах, её определяющих (функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, энергообеспечение, психоэмоциональное состояние).2. сформировать умения оценивать физическую работоспособность на основании Гарвардского степ-теста – индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ).
3. Отработать умение проводить Гарвардский степ-тест с соблюдением стандартной процедуры: выбор высоты ступеньки в зависимости от пола и возраста, задание темпа восхождений (30 восхождений в минуту), контроль времени выполнения (5 минут или до отказа), измерение ЧСС в восстановительном периоде.
4. Развить навык использования цифровых технологий (пульсометры, фитнес-браслеты, приложения для подсчёта ЧСС) для повышения точности и оперативности оценки физической работоспособности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём: степ-платформы (или скамьи высотой 40 см для мужчин, 33 см для женщин и детей), секундомеры, пульсометры или фитнес-браслеты, тонометры, наличие методических разработок по дисциплине (протоколы проведения теста, таблицы норм оценки ИГСТ, инструктивные карточки, алгоритмы расчётов).

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. Фундаментом самостоятельной работы выступает изучение специальной литературы, что позволяет обучающемуся систематизировать знания о физиологических основах физической работоспособности, периодах работоспособности, методах её оценки (Гарвардский степ-тест, проба Руфье, велоэргометрия, тест PWC170), показателях и критериях интерпретации результатов. На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- организацию и проведение Гарвардского степ-теста на себе или на добровольце с соблюдением стандартных условий: подбор высоты ступеньки, задание темпа с помощью метронома или звукового сигнала, фиксация времени выполнения (до 5 минут или до появления признаков утомления);
- измерение ЧСС в восстановительном периоде на 2-й, 3-й и 4-й минутах (первые 30 секунд каждой минуты) с помощью пальпации или пульсометра;
- расчёт индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле;
- интерпретацию полученных данных на основе оценочной шкалы (менее 55 – неудовлетворительно, 55–64 – ниже среднего, 65–79 – средне, 80–89 – хорошо, 90 и выше – отлично);
- фиксацию результатов в протоколе и «Дневнике самоконтроля»;
- анализ факторов, повлиявших на результат (уровень тренированности, самочувствие, восстановление, погрешности в выполнении).

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: показать умения по оценке физической работоспособности. В ходе выполнения контроля проверяется:

- знание методики проведения Гарвардского степ-теста: высота ступеньки, темп, время выполнения, условия измерений;
- знание формулы расчёта ИГСТ и алгоритма интерпретации результатов;
- знание критериев оценки физической работоспособности на основе значений ИГСТ;

знание периодов работоспособности и факторов, влияющих на её динамику.

Рекомендованная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебник / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/590586.
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518909.
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559832.

Тема №16. **Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)**	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование физических упражнений в соответствии с данной профессией, как основной предпосылки успешной профессиональной деятельности.

Задачи занятия:
1. Систематизировать и углубить знания по методике составления индивидуальных программ физических упражнений с учётом профессиональной направленности: анализ профессиональной деятельности клинического психолога, определение ведущих профессионально значимых физических и психических качеств, выявление факторов риска (гиподинамия, статические нагрузки, стресс, нарушения опорно-двигательного аппарата).
2. Актуализировать знания о принципах профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП): адекватность средств и методов требованиям профессии, комплексность воздействия, учёт условий труда.
3.Изучить современные цифровые технологии и мобильные приложения (Fitbit Coach, Google Fit, Apple Health и др.) для контроля и самоконтроля физической подготовленности, мониторинга двигательной активности и проектирования индивидуальных программ.программу профессионально-прикладной физической подготовки с учетом пола, возраста, здоровья.
3. Отработать умение составлять индивидуальные оздоровительные программы профессионально-прикладной физической подготовки с учётом пола, возраста, состояния здоровья и специфики профессиональной деятельности клинического психолога.
4. Освоить методику подбора средств ППФП для развития профессионально значимых качеств: общая выносливость, координация, психоэмоциональная устойчивость, гибкость, сила основных мышечных групп (особенно мышц спины, шеи, плечевого пояса для профилактики остеохондроза).
5.Сформировать умение использовать цифровые платформы (Fitbit Coach) для создания персонализированных программ тренировок, отслеживания прогресса и коррекции нагрузки.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащённые спортивным оборудованием и инвентарём (коврики, гантели, эспандеры, мячи, гимнастические палки, тренажёры), наличие методических разработок по дисциплине (рекомендации по ППФП для медицинских работников, схемы комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, протоколы оценки физической подготовленности, доступ к цифровым платформам Fitbit Coach и аналогичным приложениям)..

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии. Фундаментом самостоятельной работы выступает изучение специальной литературы, что позволяет обучающемуся систематизировать знания о:

- особенностях профессиональной деятельности клинический психолог (длительное пребывание в статической позе, высокое психоэмоциональное напряжение, дефицит двигательной активности);
- профессионально значимых физических и психических качествах: общая выносливость, координация, устойчивость к стрессу, гибкость позвоночника и суставов, сила мышц спины и брюшного пресса;
- средствах и методах ППФП для профилактики профессиональных заболеваний

(остеохондроз, плоскостопие, варикозная болезнь, неврозы);
- возможностях цифровых платформ (Fitbit Coach) для проектирования индивидуальных программ.

На основе полученных теоретических знаний под контролем преподавателя обучающийся выполняет творческое задание, которое включает:

- **разработку комплекса физических упражнений профессиональной направленности** для клинический психолог с обоснованием выбора средств (упражнения для профилактики остеохондроза, укрепления мышц спины и брюшного пресса, дыхательные упражнения для снятия стресса, упражнения для профилактики варикозной болезни), методов и режимов нагрузки (интенсивность, продолжительность, периодичность) с учётом пола, возраста и состояния здоровья;
- **оценку физической подготовленности** с помощью контрольных упражнений (сила, гибкость, выносливость);
- **оценку функционального состояния** (ЧСС, АД, ЧД, пробы с задержкой дыхания);
- **фиксацию данных** в «Дневнике самоконтроля»;
- **создание индивидуальной программы** с использованием платформы Fitbit Coach: выбор целей (повышение общей выносливости, укрепление мышц спины, снижение стресса), настройка параметров, планирование тренировок, мониторинг прогресса

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: индивидуальная программа физического самовоспитания профессионально – прикладной физической культуры для клинического психолога с помощью программы Fitbit Coach.

В ходе выполнения контрольного задания проверяется:

- знание основ профессионально-прикладной физической подготовки, её целей, задач, средств и методов;
- понимание специфики профессиональной деятельности клинический психолог и требований к его психофизической подготовленности;
- знание принципов составления индивидуальных программ с учётом пола, возраста, состояния здоровья и профессиональной направленности;
- знание возможностей цифровых платформ (Fitbit Coach) для контроля и самоконтроля физической подготовленности.

Преподаватель анализирует способность обучающегося:

- проводить оценку физической подготовленности и функционального состояния;
- подбирать средства и методы ППФП, адекватные профессиональной деятельности врача;
- проектировать индивидуальную программу в Fitbit Coach: устанавливать цели, настраивать параметры тренировок, планировать режим занятий;

интерпретировать данные, полученные от цифровой платформы (активность, ЧСС, прогресс), и использовать их для коррекции программы.

Рекомендованная литература:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583140.
4. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебник для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587823

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 3. Методические указания к проведению текущего и промежуточного контроля по дисциплине Б1.О.20 Физическая культура и спорт

Вид контроля	Форма контроля
Текущий контроль	- проверка и оценка выполнения заданий на практических занятиях; - проверка и оценка выполнения самостоятельных и контрольных заданий на практических занятиях; - проверка «Дневника самоконтроля».
Промежуточная аттестация	проводится в форме устного зачета, на котором оценивается степень сформированности у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

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

5.1. 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.

5.2. 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.

5.3. 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 (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.4. 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.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология и размещен на сайте образовательной органи