

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.02.2025 09:07:13

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eac019bf8a794cb4

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

«Утверждаю»

Заведующий кафедрой

Каерова Е.В.

«24» сентября 2024г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ. Б1.В.ДВ.06.02 ГИМНАСТИКА**

***«Технические средства и тренажерные устройства для повышения
физической подготовленности»***

**основной образовательной программы высшего образования
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 31.05.01 Лечебное дело**

02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в
медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-
поликлинических учреждениях)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

СРОК ОСВОЕНИЯ ОПОП: 6 лет

ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ: 328 час

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ: кафедра Физической культуры и
спорта

Владивосток - 2024

2.2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи применения образовательной технологии дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)

Цель применения образовательной технологии учебной дисциплины: повышение качества подготовки путем формирования творческого потенциала, аналитического мышления, коммуникативных навыков, способности к самообучению, для повышения уровня сформированности компетенций, приобретение навыков использования технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, для сохранения и укрепления здоровья, в том числе с использованием IT- технологий.

при этом **задачами** использования образовательной технологии являются:

- способность к самостоятельному обучению, формирование профессиональных навыков, обеспечение общей физической и профессионально-прикладной подготовки с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;
- обучение само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами образовательной технологии *«Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности».*

2.2. Место образовательной технологии в структуре рабочих программ учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело

02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)

2.2.1. Образовательная технология: *«Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности»* по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) относится к основной части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2.2. Для использования данной образовательной технологии дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) необходимы знания, умения и навыки, разные уровни сформированных при обучении компетенций и индикаторов достижения.

Индикаторы достижения установленных универсальных компетенций

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Индикаторы достижения универсальной компетенции
---	---	---

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК. УК-7 ₁ - определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	---

2.3. Требования к результатам освоения образовательной технологии учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

2.3.1. Виды профессиональной деятельности

1. Медицинская.
2. Организационно-управленческая.
3. Научно-исследовательская.

2.3.2.Реализация данной образовательной технологии предусматривает дескрипторы индикаторов достижения компетенций, технологии формирования и оценивания:

Формулировка	Индикаторы достижения компетенций	Дескрипторы			Технологии формирования индикатора в достижения компетенций	Средства и технологии оценивания
		знать	уметь	владеть		
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.УК-7 ₁ - определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	планирует виды деятельности их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции	способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости	Практические занятия, самостоятельная работа	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем образовательной технологии дисциплины (модуля) и виды учебной работы

3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при использовании образовательной технологии

№ п/п	№ компетенции и ИДК	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7 ИДК.УК-7 ₁	Практический Общая физическая подготовка (ОФП)	Повышение общей физической подготовки. Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств у студентов.
	УК-7 ИДК.УК-7 ₁	Практический Специальная физическая подготовка (СФП)	Техника бега с высокого и низкого старта. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние и длинные дистанции. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Развитие двигательных способностей.

3.2.2. Разделы образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.06.02 Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости	
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	1	Практический раздел			36			36	Творческое задание, Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовленности
	1	Самостоятельная работа				18		18	Ведение дневника самоконтроля
Итого:					36	18		54	

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

3.3.1. Виды СРС

Ведение дневника самоконтроля

3.3.2. Информационное обеспечение образовательной технологии.

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru> ;
3. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>

3.3.3. Контроль уровня сформированности компетенций с использованием образовательной технологии.

1. Выполнение учебно-контрольных нормативов (УКН).

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.06.02 Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
			Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1.		4	5	6	7
1	Текущий	Практический раздел	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)	2	5

3.4.2. Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)
для промежуточной аттестации (ПА)	Не используется

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» для специальности» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Год, место издания	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5

1.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557346 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
3.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов	С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538475 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно

3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Год, место издания	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556260 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2	Тренажеры и тренировочные устройства: учебное пособие	Б. М. Щетина	Хабаровск: ДВГУПС, 2020. — 79 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179391	Неограниченно

			(дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
3	Физическая культура в XXI веке : Концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик (монография)	А. Э. Страдзе, И. М. Быховская.	М.: Директ-Медиа, 2019. - 287 с. - ISBN 9785449900340. - Текст: электронный // ЭБС "Букап": [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/fizicheskaya-kultura-v-xxi-veke-14564657/ (дата обращения: 29.01.2025). - Режим доступа : по подписке.	Неограниченно
	Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. Тема 7. Часть 1. Технические средства и тренажеры на службе здоровья	В. Б. Мандриков	Волгоград: ВолгГМУ, 2020. — С.103-115 — ISBN 978-5-9652-0592-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179584 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	

3.5.3. Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
6. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
8. Российская академия медико-социальной реабилитации <https://ramsr.ru/>
9. РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов <https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi>
10. Путеводитель по тренажерному залу <https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/>
11. С чего начать тренировки в зале. Тренировочный план для начинающих <https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/trainig-plan-for-begginers/>
12. Упражнения на силовых тренажерах https://www.sportmaster.ru/media/articles/48297996/?utm_referrer=https://www.google.com/
13. Правила гигиены в тренажерном зале <https://www.sportmaster.ru/media/articles/pravila-gigieny-v-trenazhernom-zale/>
14. Упражнения на все группы мышц <https://trener59.ru/trenirovki-2/uprazhnenija-na-myshey/>
15. Упражнения в картинках <https://playbody.ru/exercises/>

3.6. Материально-техническое обеспечение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях). Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Федерального бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)



3.7. Образовательная технология учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами и практиками

№п/п	Наименование последующих дисциплин	Образовательная технология дисциплины, необходимая для изучения последующих дисциплин						
		3	4	5	6	7	8	9
1.	Безопасность жизнедеятельности					+		

4. Методические рекомендации по применению образовательной технологии дисциплины:

Обучение складывается из аудиторных занятий (36 час.), включающих обучение техники выполнения упражнений со свободными весами с использованием технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности, с учетом выбранной нагрузки. Применение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) способствует развитию профессиональных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, повышению коммуникативных навыков, способствует формированию осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышает качество образования через использование образовательной технологии в учебном процессе и внеучебных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Практические занятия с применением образовательной технологии «*Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности*» проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со свободными весами, на блочном тренажере, с использованием силовой рамы и машины Смита, имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с

использованием IT- технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса базовых упражнений на тренажерных устройствах и тренажерах для повышения физической подготовленности, текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БИЦ.

По использованию образовательной технологии учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для обучающихся и методические указания для преподавателей.

Во время применения образовательной технологии учебной дисциплины обучающиеся самостоятельно систематизируют базовые знания в области физической культуры и спорта, использования средств и методов для совершенствования физической подготовленности, получают дополнительную информацию о психофизиологической характеристике труда врача-лечебника (*врача-терапевта участкового*), сопряженной характеристике изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными и (или) печатными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

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

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

протокол № 2 от «24» сентября 2024г.

Зав. кафедрой  Каерова Е.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Образовательная технология: *«Технические средства и тренажерные
устройства для повышения физической подготовленности»*

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

для специальности **31.05.01 Лечебное дело**

Направленность **02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению
в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-
поликлинических учреждениях)**

курс 2 семестр 3

Составитель:

Каерова Е.В. к.пед.н., доцент, зав. кафедрой

Шестёра А.А. – доцент

Владивосток – 2024 г.

СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. Образовательная технология «Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности».

2. Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.

Занятия, образовательной технологии, используются для создания представления о современных технических средствах, тренажерных устройствах для повышения физической подготовленности, эффективности тренировочных программ и способствуют более высокому уровню формирования УК-7.и ИДК достижения указанной компетенции обучающихся.

3. Цели занятия с применением образовательной технологии.

3.1. **Общая цель:** применение образовательной технологии направлено на формирование УК с учетом индикаторов достижения для выполнения трудовых действий (формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ) в рамках трудовой функции ОТФ А/5.7 профессионального стандарта 02.009 «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)».

3.2. Конкретные цели и задачи.

В результате применения образовательной технологии при изучении темы обучающиеся должны:

I уровень - «**иметь представление**» - о технических средствах и тренажерах, дозировки физических нагрузок, компьютерных технологий для определения физических кондиций.

II уровень - «**знать**» - влияние занятий с использованием *технических средств и тренажерных устройств* на различные органы и системы, знать абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах

III уровень - «**уметь**» - творчески использовать средства и методы физического воспитания, в том числе *технические средства и тренажерные устройства*, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития.

IV уровень - «**владеть**» - обучающиеся способны использовать технические средства и тренажеры, для повышения физической подготовленности, для определения физических кондиций.

4. Этапы проведения реализации образовательной технологии:

№ п/п	Название этапа	Цель этапа	Время
1	2	3	4
I. Вводная часть занятия			5-10 %
1.	Организация занятия	Мобилизовать внимание обучающихся, определить цель освоения образовательной технологии и задачи для ее освоения	2 мин.
2.	Определение темы, мотивации, цели, задач занятия	Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование средств и методы физического воспитания, в том числе технические средства и тренажеры, для повышения физической	5 мин.

		подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития	
II. Основная часть занятия			80-90 %
1	2	3	4
3.	Контроль знаний, умений и навыков	Тестирование знаний, знание и демонстрация методики занятий с использованием средств и методов физического воспитания, в том числе технические средства и тренажерные устройства, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	10 мин
4.	Общие и индивидуальные задания	Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин
5.	Демонстрация методики	Продемонстрировать ориентировочную технику выполнения силовых упражнений разной направленности с использованием технических средств и тренажерных устройств, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	20 мин
6.	Управляемая СРС в учебное время	Организация работы обучающихся в малых группах, отработка навыков использования технических средств и тренажерных устройств, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	20 мин.
7.	Реализация планируемой формы занятия	Контроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не зачтено»	10 мин
8.	Итоговый контроль	Контроль индивидуальных достижений обучающихся, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка	10 мин
III. Заключительная часть занятия			5-10 %
9.	Подведение итогов занятия	Оценка деятельности обучающихся, определение достижения цели занятия. Преподаватель анализирует работу каждого участника. Подводит итоги занятия, делает выводы, определяет выполнение учебно-воспитательных целей, а также общий уровень подготовки студентов к занятию. Объявляет оценки, отмечает хорошо и слабо подготовленных обучающихся, отвечает на вопросы.	8 мин
10.	Общие и индивидуальные задания на СДС	Дифференцированное ориентирование обучающихся к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин

5. Ориентировочная основа действия (ООД) по проведению практического занятия с использованием образовательной технологии.

Обучение складывается из аудиторных занятий (36 час.), включающих обучение техники выполнения упражнений со свободными весами с использованием технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности, с учетом выбранной нагрузки. Применение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) способствует развитию профессиональных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, повышению коммуникативных навыков, способствует формированию осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышает качество образования через использование образовательной технологии в учебном процессе и внеучебных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Практические занятия с применением образовательной технологии «Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности» проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со свободными весами, на блочном тренажере, с использованием силовой рамы и машины Смита, имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием IT- технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса базовых упражнений на тренажерных устройствах и тренажерах для повышения физической подготовленности, текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БИЦ.

6. Задания для контроля уровня сформированности компетенций в учебное время.

1. Перечислите виды тренажеров (по направленности воздействия).
2. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
3. Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

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

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Какие основные виды технических средств используются в физической подготовке студентов-медиков?
2. Каковы преимущества использования тренажерных устройств в процессе физической подготовки будущих медиков?
3. Как влияют кардиотренажеры на развитие выносливости студентов медицинских вузов?
4. Какие тренажеры наиболее эффективны для развития силовых качеств будущих врачей?
5. В чем особенности использования технических средств для развития координационных способностей студентов-медиков?
6. Какие современные технологии применяются в тренажерных устройствах для контроля физической нагрузки?

7. Как правильно организовать тренировочный процесс с использованием технических средств для студентов медицинских специальностей?

8. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при работе с тренажерными устройствами?

7.2. Задания для СРС во вне учебного времени:

1. Какие тренажерные устройства способствуют развитию общей выносливости?

2. Выполните творческое задание: Используя тренажерные устройства составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие силы (верхней части туловища, нижней части туловища, спины) Врача-лечебника (врача-терапевта участкового).

3. Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).

4. Заполните «Дневник самоконтроля».

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Секундомер

8.2. Литература:

Основная.

п/ №	Наименование , тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Год, место издания	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557346 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
3.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов	Л. С. Дворкин	— Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557048 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно

Дополнительная

п/ №	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Год, место издания	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556260 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2	Тренажеры и тренировочные устройства: учебное пособие	Б. М. Щетина	Хабаровск: ДВГУПС, 2020. — 79 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179391 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченно
3	Физическая культура в XXI веке : Концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик (монография)	А. Э. Страдзе, И. М. Быховская.	М.: Директ-Медиа, 2019. - 287 с. - ISBN 9785449900340. - Текст: электронный // ЭБС "Букап": [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/fizicheskaya-kultura-v-xxi-veke-14564657/ (дата обращения: 29.01.2025). - Режим доступа : по подписке.	Неограниченно
4	Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. Тема 7. Часть 1. Технические средства и тренажеры на службе здоровья	В. Б. Мандриков	Волгоград: ВолгГМУ, 2020. — С.103-115 — ISBN 978-5-9652-0592-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179584 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченно

Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

6. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
8. Путеводитель по тренажерному залу <https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/>
9. С чего начать тренировки в зале. Тренировочный план для начинающих <https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/trainig-plan-for-begginers/>
10. Упражнения на силовых тренажерах https://www.sportmaster.ru/media/articles/48297996/?utm_referrer=https://www.google.com/
11. Правила гигиены в тренажерном зале <https://www.sportmaster.ru/media/articles/pravila-gigieny-v-trenazhernom-zale/>
12. Упражнения на все группы мышц <https://trener59.ru/trenirovki-2/uprazhnenija-na-myshcy/>
13. Упражнения в картинках <https://playbody.ru/exercises/>

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

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
протокол № 2 от «24» сентября 2024г.
Зав. кафедрой  Каерова Е.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Образовательная технология: *«Технические средства и тренажерные
устройства для повышения физической подготовленности»*

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

для специальности **31.05.01** Лечебное дело

Направленность **02** Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению
в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-
поликлинических учреждениях)

курс 2 семестр 3

Составитель:
Каерова Е.В. к.пед.н., доцент, зав. кафедрой
Шестёра А.А. – доцент

Владивосток – 2024 г.

СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. Образовательная технология «Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности».

2. Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.

Занятия, образовательной технологии, используются для создания представления о современных технических средствах, тренажерах для повышения физической подготовленности, эффективности тренировочных программ и способствуют более высокому уровню формирования УК-7.и ИДК достижения указанной компетенции обучающихся.

3. Цели занятия с применением образовательной технологии.

3.1. **Общая цель:** применение образовательной технологии направлено на формирование УК с учетом индикаторов достижения для выполнения трудовых действий (формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ) в рамках трудовой функции ОТФ А/5.7 профессионального стандарта 02.009 «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)».

3.2. Конкретные цели и задачи.

В результате применения образовательной технологии при изучении темы обучающиеся должны:

I уровень - «**иметь представление**» - о технических средствах и тренажерах, дозировки физических нагрузок, компьютерных технологий для определения физических кондиций.

II уровень - «**знать**» - влияние занятий с использованием *технических средств и тренажерных устройств* на различные органы и системы, знать абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах

III уровень - «**уметь**» - творчески использовать средства и методы физического воспитания, в том числе *технические средства и тренажерные устройства*, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития.

IV уровень - «**владеть**» - обучающиеся способны использовать технические средства и тренажеры, для повышения физической подготовленности, для определения физических кондиций.

4. Этапы проведения реализации образовательной технологии:

№ п/п	Название этапа	Цель этапа	Время
1	2	3	4
I. Вводная часть занятия			5-10 %
1.	Организация занятия	Определить цель освоения образовательной технологии и задачи для ее освоения	2 мин.
2.	Определение темы, мотивации, цели, задач занятия	Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование средств и методы физического воспитания, в том числе технические средства и тренажеры, для повышения физической подготовленности, контроля физических	5 мин.

		нагрузок, профессионально-личностного развития	
II. Основная часть занятия			80-90 %
1	2	3	4
3.	Контроль знаний, умений и навыков	Самоконтроль знаний по итогам тестирования, знание и демонстрация методики занятий с использованием средств и методов физического воспитания, в том числе технические средства и тренажеры, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	10 мин
4.	Общие и индивидуальные задания	Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин
5.	Демонстрация методики	технику выполнения силовых упражнений разной направленности с использованием технических средств и тренажерных устройств, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	20 мин
6.	Управляемая СРС в учебное время	Работа обучающихся в малых группах, отработка навыков использования технических средств и тренажеров, для повышения физической подготовленности, контроля физических нагрузок, профессионально-личностного развития обучающихся	20 мин.
7.	Реализация планируемой формы занятия	Самоконтроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не зачтено»	10 мин
8.	Итоговый контроль	Самоконтроль индивидуальных достижений обучающихся, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка	10 мин
III. Заключительная часть занятия			5-10 %
9.	Подведение итогов занятия	Оценка деятельности обучающихся, определение достижения цели занятия. Преподаватель анализирует работу каждого участника. Подводит итоги занятия, делает выводы, определяет выполнение учебно-воспитательных целей, а также общий уровень подготовки студентов к занятию. Объявляет оценки, отмечает хорошо и слабо подготовленных обучающихся, отвечает на вопросы.	8 мин
10.	Общие и индивидуальные задания на СДС	Дифференцированное ориентирование обучающихся к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки	5 мин

5. Ориентировочная основа действия (ООД) по проведению практического занятия с использованием образовательной технологии.

Обучение складывается из аудиторных занятий (36 час.), включающих обучение техники выполнения упражнений со свободными весами с использованием технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности, с учетом выбранной нагрузки. Применение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) способствует развитию профессиональных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, повышению коммуникативных навыков, способствует формированию осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышает качество образования через использование образовательной технологии в учебном процессе и внеучебных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Практические занятия с применением образовательной технологии «*Технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности*» проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со свободными весами, на блочном тренажере, с использованием силовой рамы и машины Смита, имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием IT- технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса базовых упражнений на тренажерных устройствах и тренажерах для повышения физической подготовленности, текущего контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БИЦ.

6. Задания для контроля уровня сформированности компетенций в учебное время.

1. Перечислите виды тренажеров (по направленности воздействия).
2. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
3. Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

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

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Какие основные виды технических средств используются в физической подготовке студентов-медиков?
2. Каковы преимущества использования тренажерных устройств в процессе физической подготовки будущих медиков?
3. Как влияют кардиотренажеры на развитие выносливости студентов медицинских вузов?
4. Какие тренажеры наиболее эффективны для развития силовых качеств будущих врачей?
5. В чем особенности использования технических средств для развития координационных способностей студентов-медиков?
6. Какие современные технологии применяются в тренажерных устройствах для контроля физической нагрузки?

7. Как правильно организовать тренировочный процесс с использованием технических средств для студентов медицинских специальностей?

8. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при работе с тренажерными устройствами?

7.2. Задания для СРС во вне учебное время:

1. Какие тренажерные устройства способствуют развитию общей выносливости?

2. Выполните творческое задание: Используя тренажерные устройства составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие силы (верхней части туловища, нижней части туловища, спины) Врача-лечебника (врача-терапевта участкового).

3. Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).

4. Заполните «Дневник самоконтроля».

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Секундомер

8.2. Литература:

Основная.

п/ №	Наименование , тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Год, место издания	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557346 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно
3.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов	Л. С. Дворкин	— Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557048 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограниченно

Дополнительная

п/ №	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Год, место издания	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556260 (дата обращения: 28.01.2025).	Неограничено
2	Тренажеры и тренировочные устройства: учебное пособие	Б. М. Щетина	Хабаровск: ДВГУПС, 2020. — 79 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179391 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограничено
3	Физическая культура в XXI веке : Концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик (монография)	А. Э. Страдзе, И. М. Быховская.	М.: Директ-Медиа, 2019. - 287 с. - ISBN 9785449900340. - Текст: электронный // ЭБС "Букап": [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/fizicheskaya-kultura-v-xxi-veke-14564657/ (дата обращения: 29.01.2025). - Режим доступа : по подписке.	Неограничено
4	Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. Тема 7. Часть 1. Технические средства и тренажеры на службе здоровья	В. Б. Мандриков	Волгоград: ВолгГМУ, 2020. — С.103-115 — ISBN 978-5-9652-0592-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179584 (дата обращения: 29.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограничено

Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

6. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
8. Путеводитель по тренажерному залу <https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/>
9. С чего начать тренировки в зале. Тренировочный план для начинающих <https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/trainig-plan-for-begginers/>
10. Упражнения на силовых тренажерах https://www.sportmaster.ru/media/articles/48297996/?utm_referrer=https://www.google.com/
11. Правила гигиены в тренажерном зале <https://www.sportmaster.ru/media/articles/pravila-gigieny-v-trenazhernom-zale/>
12. Упражнения на все группы мышц <https://trener59.ru/trenirovki-2/uprazhnenija-na-myshcy/>
13. Упражнения в картинках <https://playbody.ru/exercises/>