

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентий Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.02.2025 09:07:13

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec0190f8a794cb4

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

«Утверждаю»

Заведующий кафедрой

Каерова Е.В.

«24» сентября 2024 г.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ. Б1.В.ДВ.06.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

*«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы  
для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в  
пространстве»*

**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

При разработке инновационной образовательной технологии учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный Министерством образования и науки РФ «12» августа 2020г. № 988.
- 2) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «16» апреля 2024г., Протокол № 8.
- 1) Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», утвержденная Ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «16» апреля 2024г., Протокол № 8.

Образовательная технология учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании Кафедры физической культуры и спорта «24» сентября 2024, Протокол № 2

Акт внедрения утвержден «22» января 2025г. Протокол № 6

Заведующий кафедрой

Каерова Е. В.

Образовательная технология учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 31.05.01 Лечебное дело от «18» февраля 2025г. Протокол № 2

Председатель УМС

Грибань А.Н.

**Разработчики:**

Доцент

И.С.Степанова

Доцент

Е.В.Стурова

Ст. преподаватель

Н.В. Приймак

## **2.2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Цель и задачи применения образовательной технологии дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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 и коммуникативных навыков, а также развития способности к самообучению. Это позволит улучшить уровень сформированности компетенций и приобрести навыки использования координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве, развитие чувства ритма, а также позволит отработать техники основных двигательных действий. В результате, участники смогут эффективно применять полученные знания для повышения физической подготовленности, улучшения спортивных результатов и укрепления здоровья, в том числе с использованием современных 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 *«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве».*

**2.2. Место образовательной технологии в структуре рабочих программ учебной дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» 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: *«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»* 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. Легкая атлетика» 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.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИДК. УК-7 <sub>1</sub> -<br>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. Легкая атлетика» 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<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИДК.УК-7 <sub>1</sub> - определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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<br>ИДК.УК-7 <sub>1</sub> | Практический<br><br><b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>       | Повышение общей физической подготовки. Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств у студентов. |
|       | УК-7<br>ИДК.УК-7 <sub>1</sub> | Практический<br><br><b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> | Техника бега с высокого и низкого старта. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние и длинные дистанции. Эстафеты. Кроссовый бег. Пръжковые 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.06.01 Легкая атлетика» 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.06.01 Легкая атлетика» 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. Легкая атлетика» 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: <a href="https://urait.ru/bcode/557346">https://urait.ru/bcode/557346</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/543808">https://urait.ru/bcode/543808</a> (дата обращения: 28.01.2025).                             | Неограниченно |
| 3. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов: практическое издание                    | Е. М. Чепиков.   | 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/542172">https://urait.ru/bcode/542172</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/556260">https://urait.ru/bcode/556260</a> (дата обращения: 28.01.2025). | Неограниченно                |
| 2    | Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов             | Л. С. Дворкин.  | — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа   | Неограниченно                |

|   |   |   |  |               |
|---|---|---|--|---------------|
|   |   |   | Юрайт [сайт]. —<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/557048">https://urait.ru/bcode/557048</a> (<br>дата обращения: 28.01.2025).  |               |
| 3 | Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин   | Ф. Делавье  | 5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруенич .- Минск: РИПОЛ классик,2017.-192с.]<br><a href="https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/">https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/</a>  | Неограниченно |
| 4 | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов | М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. | — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/542628">https://urait.ru/bcode/542628</a> (дата обращения: 28.01.2025). | Неограниченно |

### 3.5.3. Интернет-ресурсы.

ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>

ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>

ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>

Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>

Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>

Российская академия медико-социальной реабилитации <https://ramsr.ru/>

РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов <https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi>

**3.6. Материально-техническое обеспечение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика 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 Легкая атлетика» 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 включает в себя аудиторные занятия (36 час), в ходе которых студенты изучают методику выполнения упражнений с координационной лестницей. Занятия направлены на развитие практических навыков, таких как: овладение техниками выполнения различных упражнений на координационной лестнице для улучшения координации движений и скоростных качеств; анализ и оценка результатов тренировок, включая улучшение скорости реакции, точности движений и общей координации; ведение «Дневника самоконтроля», где фиксируются достижения и прогресс в тренировках, а также индивидуальные особенности выполнения упражнений; оценка влияния тренировок на общую физическую подготовленность, включая адаптацию к физическим нагрузкам и восстановление после них; разработка индивидуальных тренировочных программ с учетом уровня подготовленности обучающихся и их целей. Применение образовательной технологии учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту Легкая атлетика» 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 *«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»* проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений, наглядных пособий, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием ИТ-технологий. В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий, ведение дневника и др.). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 65% от аудиторных занятий.

Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы. Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БИЦ.

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

преподавателей.

Во время применения образовательной технологии учебной дисциплины обучающиеся самостоятельно систематизируют базовые знания в области физической культуры и спорта, использования средств и методов для совершенствования физической подготовленности, получают дополнительную информацию о психофизиологической характеристике труда врача-лечебника (*врача-терапевта участкового*), сопряженной характеристики изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными и (или) печатными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

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

**Кафедра физической культуры и спорта**

**Инновационная образовательная технология**  
*«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для  
развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в  
пространстве»*

по дисциплине **Б1.В.ДВ.06.01 Элективные курсы по физической культуре и  
спорту. Легкая атлетика**

**1. Тема (проблема):** современные технологии в области физической культуры и спорта; оценка эффективности функциональной тренировки с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.

**2. Участники:** обучающиеся по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

**3. Модератор:** преподаватель

**4. Ожидаемые результаты:** формирование готовности применять координационную лестницу в тренировочном процессе для развития скоростных навыков и координации движений. Участники смогут оценивать эффективность тренировок, определять уровень координации и пространственной ориентировки, а также анализировать влияние функциональной тренировки на общую физическую подготовленность. Включение IT-технологий позволит контролировать прогресс и адаптировать тренировочные программы под индивидуальные потребности занимающихся, что приведет к улучшению спортивных результатов и повышению уровня физической активности.

**Критерии оценки:**

- **оценка «зачтено»** выставляется, если студент демонстрирует грамотное выполнение упражнений с координационной лестницей; способен оценить результаты тренировок на основании улучшения скоростных навыков и координации движений; умеет анализировать прогресс в ориентировке в пространстве и адаптировать тренировочные программы в зависимости от индивидуальных потребностей занимающихся; способен контролировать эффективность проведенных тренировок и определять их влияние на общую физическую подготовленность;
- **оценка «не зачтено»** выставляется, если студент не овладел методикой выполнения упражнений с координационной лестницей; не способен оценить результаты тренировок на основании изменений в скоростных навыках и координации движений; не умеет анализировать прогресс в ориентировке в пространстве и не способен адаптировать тренировочные программы под индивидуальные потребности; не контролирует эффективность проведенных тренировок и не понимает их влияние на общую физическую подготовленность.

Составитель \_\_\_\_\_ И.С. Степанова  
\_\_\_\_\_ Е.В. Стурова  
\_\_\_\_\_ Н.В. Приймак

«22 » января 2025 г.

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

**Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

протокол № 1 от «24» сентября 2024г.

Зав. кафедрой  Каерова Е.В.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

Образовательная технология: *«Функциональная тренировка с  
использованием координационной лестницы для развития скоростных  
навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»*

учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.06.01** Элективные курсы по физической культуре и  
спорту. Легкая атлетика

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   1   семестр   1  

Составитель:

Степанова И.С. доцент

Стурова Е.В. – доцент

Приймак Н.В.-ст. преподаватель

Владивосток – 2024 г.

## СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Образовательная технология «Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве».**
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**

Занятия функциональной тренировкой с использованием координационной лестницы направлены на улучшение скоростных данных, тренировку ускорений, быстроты, баланс тела в движении, развитие чувства ритма и координации движений, отработку техники основных двигательных действий. Также работа с координационной лестницей помогает разнообразить физкультурные занятия, улучшить концентрацию внимания, повысить моторную плотность. Кроме того, они способствуют оценке скорости восстановления после выполнения упражнений и контролю эффективности тренировочных программ. Данные занятия также способствуют более высокому уровню формирования УК-7 и ИДК, что способствует достижению указанных компетенций 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 комплексах упражнений с использованием координационной лестницы, научно-практических основ биомеханики тела человека.

II уровень - «**знать**» - методику выполнения упражнений с координационной лестницей, противопоказания к их выполнению.

III уровень - «**уметь**» - творчески применять средства и методы физического воспитания, включая результаты показателей упражнений с координационной лестницей для оценки функционального состояния занимающихся, а также для их профессионально-личностного развития.

IV уровень - «**владеть**» - обучающиеся способны использовать результаты упражнений с координационной лестницей для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) занимающихся, определения направленности и степени выраженности изменений базовых показателей скорости и координации под влиянием физических нагрузок различной направленности, оценивать скорость восстановления показателей, определять типы реакции ССС на физическую нагрузку и контролировать эффективность тренировочных программ.

### 4. Этапы проведения реализации образовательной технологии:

| № п/п                           | Название этапа      | Цель этапа  | Время  |
|---------------------------------|---------------------|---|--------|
| 1                               | 2                   | 3   | 4      |
| <b>I. Вводная часть занятия</b> |                     |   | 5-10 % |
| 1.                              | Организация занятия | Мобилизовать внимание обучающихся, определить цель освоения образовательной | 2 мин. |

|                                   |  |  |         |
|-----------------------------------|--|--|---------|
|                                   |  | технологии и задачи для ее освоения  |         |
| 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 результатов функциональной тренировки с координационной лестницей для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве, а также для профессионально-личностного роста   | 5 мин.  |
| <b>II. Основная часть занятия</b> |  |  | 80-90 % |
| 1                                 | 2  | 3  | 4       |
| 3.                                | Контроль знаний, умений и навыков                | Контроль знаний по итогам тестирования, знание и демонстрация методики проведения функциональных упражнений с координационной лестницей, оценка результатов выполнения заданий, анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся, определение типов реакции ССС на физическую нагрузку, а также возможности контролировать эффективность тренировочных программ для развития скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки | 10 мин  |
| 4.                                | Общие и индивидуальные задания                   | Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки  | 5 мин   |
| 5.                                | Демонстрация методики                            | Представить ориентировочную основу методики выполнения упражнений с координационной лестницей, оценить результаты выполнения заданий, провести анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся, определить типы реакции ССС на физическую нагрузку в процессе тренировки, а также выявить эффективность использования координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки.                | 20 мин  |
| 6.                                | Управляемая СРС в учебное время                  | Организация работы обучающихся в малых группах, отработка упражнений с использованием координационной лестницы, определение типа реакции ССС на физическую нагрузку в соответствии полученных показателей  | 20 мин. |
| 7.                                | Реализация планируемой формы занятия             | Контроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не  | 10 мин  |

|  |                                       |  |               |
|--|---------------------------------------|--|---------------|
|  |                                       | зачтено»   |               |
| 8.                                       | Итоговый контроль                     | Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка  | 10 мин        |
| <b>III. Заключительная часть занятия</b> |                                       |  | <b>5-10 %</b> |
| 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 по теме "Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве" состоит из аудиторных занятий (36 часов), в ходе которых студенты изучают методику выполнения упражнений с координационной лестницей. На первом этапе занятия включают теоретическую часть, где рассматриваются основные принципы координации движений, пространственной ориентировки и скоростной подготовки. Студенты знакомятся с физиологическими основами этих навыков и их значением для спортивной деятельности и повседневной жизни. Далее, в практической части, студенты выполняют серию упражнений с координационной лестницей, направленных на развитие различных аспектов физической подготовки. Упражнения включают: базовые движения - шаги, прыжки, перемещения в разных направлениях для развития общей координации; скоростные упражнения: выполнение заданий на время для оценки скорости реакции и быстроты движений; комплексные задания: сочетание движений, требующих высокой степени координации и пространственной ориентировки. Студенты ведут «Протокол оценки результатов функциональной тренировки с использованием координационной лестницы», где фиксируют выполненные упражнения, время их выполнения и субъективные ощущения. Оценка результатов производится по критериям: скорость выполнения, точность исполнения движений и уровень сложности.

Практические занятия с применением образовательной технологии *«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»* проводятся в формате контактной работы, включающей демонстрацию практических навыков и умений. В процессе занятий используются имитационные технологии, наглядные пособия, тестирование, а также подготовка и выполнение творческих заданий с применением IT-технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя включает выполнение упражнений с координационной лестницей в парах. Студенты будут работать над развитием скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки, а также оценивать свои достижения по заранее установленным критериям. Важно заполнить «Протокол оценки результатов функциональной тренировки с использованием координационной лестницы», который будет включать анализ

выполненных упражнений и достигнутых результатов. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БИЦ.

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

1. Назовите основные компоненты функциональной тренировки с использованием координационной лестницы, направленной на развитие скоростных навыков и координации движений.
2. Перечислите ключевые элементы, которые необходимо учитывать при разработке программы тренировок с координационной лестницей для улучшения пространственной ориентировки.
3. Какой тип упражнений с координационной лестницей является наиболее эффективным для развития быстроты реакции и почему?

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

**7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:**

1. Почему упражнения с координационной лестницей могут считаться эффективными для молодых спортсменов в контексте их физической подготовки? С чем это связано?
2. Проанализируйте выполнение различных упражнений с координационной лестницей (например, «боковые шаги», «прыжки через ступеньки») и запишите свои наблюдения о влиянии этих упражнений на скорость и координацию движений. Сделайте графическое представление своих данных и дайте заключение о функциональном состоянии двигательных навыков.
3. Что такое «координационный ритм» в контексте функциональной тренировки, как он формируется и какова его роль в развитии скоростных навыков?
4. Почему комбинированные упражнения с координационной лестницей являются оптимальными для развития координации при выполнении задач, требующих высокой скорости реакции?

**7.2. Задания для СРС во внеучебное время:**

1. Заполните «Дневник самоконтроля».

**8. Оснащение практического занятия:**

8.1. Секундомер, координационная лестница

8.2. Литература:

**Основная литература**

| <b>п/№</b> | <b>Наименование, тип ресурса</b>  | <b>Автор(ы) /редактор</b>                                | <b>Год, место издания</b>   | <b>Кол-во экз. (доступов) в БИЦ</b> |
|------------|---|--|---|-------------------------------------|
| <b>1</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>                            |
| 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: <a href="https://urait.ru/bcode/557346">https://urait.ru/bcode/557346</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/543808">https://urait.ru/bcode/543808</a> (дата обращения: 28.01.2025).            | Неограниченно |
| 3. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов: практическое издание | Е. М. Чепиков.   | 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/542172">https://urait.ru/bcode/542172</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/556260">https://urait.ru/bcode/556260</a> (дата обращения: 28.01.2025). | Неограниченно                |
| 2   | Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов             | Л. С. Дворкин.  | — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/557048">https://urait.ru/bcode/557048</a> (дата обращения: 28.01.2025).                        | Неограниченно                |
| 3   | Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин                                   | Ф. Делавье  | 5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруенич .- Минск: РИПОЛ классик,2017.-192с.] <a href="https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/">https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/</a>   | Неограниченно                |
| 4   | Общая физическая  | М. С. Эммерт,   | — 2-е изд. — Москва:   | Неограниченно                |

|  |  |   |   |    |
|--|--|---|---|----|
|  | подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов | О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. | Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/542628">https://urait.ru/bcode/542628</a> (дата обращения: 28.01.2025). | но |
|--|--|---|---|----|

### 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/>

РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов <https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi>

Путеводитель по тренажерному залу <https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-po-trenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/>

**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](http://tgmu.ru))**



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 № 1 от «24» сентября 2024г.

Зав. кафедрой  Каерова Е.В.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Образовательная технология: *«Функциональная тренировка с  
использованием координационной лестницы для развития скоростных  
навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»*

учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.06.01** Элективные курсы по физической культуре и  
спорту. Легкая атлетика

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   1   семестр   1  

Составитель:

Степанова И.С. доцент

Стурова Е.В. – доцент

Приймак Н.В.-ст. преподаватель

Владивосток – 2024 г.

## СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Образовательная технология «Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве».**
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.** Занятия функциональной тренировкой с использованием координационной лестницы направлены на улучшение скоростных данных, тренировку ускорений, быстроты, баланс тела в движении, развитие чувства ритма и координации движений, отработку техники основных двигательных действий. Также работа с координационной лестницей помогает разнообразить физкультурные занятия, улучшить концентрацию внимания, повысить моторную плотность. Кроме того, они способствуют оценке скорости восстановления после выполнения упражнений и контролю эффективности тренировочных программ. Данные занятия также способствуют более высокому уровню формирования УК-7 и ИДК, что способствует достижению указанных компетенций 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 комплексах упражнений с использованием координационной лестницы, научно-практических основ биомеханики тела человека.

II уровень - «**знать**» - методику выполнения упражнений с координационной лестницей, противопоказания к их выполнению.

III уровень - «**уметь**» - творчески применять средства и методы физического воспитания, включая результаты показателей упражнений с координационной лестницей для оценки функционального состояния занимающихся, а также для их профессионально-личностного развития.

IV уровень - «**владеть**» - обучающиеся способны использовать результаты упражнений с координационной лестницей для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) занимающихся, определения направленности и степени выраженности изменений базовых показателей скорости и координации под влиянием физических нагрузок различной направленности, оценивать скорость восстановления показателей, определять типы реакции ССС на физическую нагрузку и контролировать эффективность тренировочных программ.

#### 4. Этапы проведения реализации образовательной технологии:

| № п/п                           | Название этапа      | Цель этапа   | Время  |
|---------------------------------|---------------------|--|--------|
| 1                               | 2                   | 3  | 4      |
| <b>I. Вводная часть занятия</b> |                     |  | 5-10 % |
| 1.                              | Организация занятия | Определить цель освоения образовательной технологии и задачи для ее освоения | 2 мин. |

|                                   |  |  |         |
|-----------------------------------|--|--|---------|
| 2.                                | Определение темы, мотивации, цели, задач занятия | Определить практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование результатов функциональной тренировки с координационной лестницей для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве, а также для профессионально-личностного роста   | 5 мин.  |
| <b>II. Основная часть занятия</b> |  |  | 80-90 % |
| 1                                 | 2  | 3  | 4       |
| 3.                                | Контроль знаний, умений и навыков                | Самоконтроль знаний по итогам тестирования, знание и демонстрация методики проведения функциональных упражнений с координационной лестницей, оценка результатов выполнения заданий, анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся, определение типов реакции ССС на физическую нагрузку, а также возможности контролировать эффективность тренировочных программ для развития скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки | 10 мин  |
| 4.                                | Общие и индивидуальные задания                   | Дифференцированное ориентирование к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки  | 5 мин   |
| 5.                                | Демонстрация методики                            | Продемонстрировать ориентировочную основу методики выполнения упражнений с координационной лестницей, оценить результаты выполнения заданий, провести анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся, определить типы реакции ССС на физическую нагрузку в процессе тренировки, а также выявить эффективность использования координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки.             | 20 мин  |
| 6.                                | Управляемая СРС в учебное время                  | Организованная работа обучающихся в малых группах, отработка упражнений с использованием координационной лестницы, определение типа реакции ССС на физическую нагрузку в соответствии полученных показателей   | 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, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка  | 10 мин |
| <b>III. Заключительная часть занятия</b> |                                       |  | 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 по теме "Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве" состоит из аудиторных занятий (36 часов), в ходе которых студенты изучают методику выполнения упражнений с координационной лестницей. На первом этапе занятия включают теоретическую часть, где рассматриваются основные принципы координации движений, пространственной ориентировки и скоростной подготовки. Студенты знакомятся с физиологическими основами этих навыков и их значением для спортивной деятельности и повседневной жизни. Далее, в практической части, студенты выполняют серию упражнений с координационной лестницей, направленных на развитие различных аспектов физической подготовки. Упражнения включают: базовые движения - шаги, прыжки, перемещения в разных направлениях для развития общей координации; скоростные упражнения: выполнение заданий на время для оценки скорости реакции и быстроты движений; комплексные задания: сочетание движений, требующих высокой степени координации и пространственной ориентировки. Студенты ведут «Протокол оценки результатов функциональной тренировки с использованием координационной лестницы», где фиксируют выполненные упражнения, время их выполнения и субъективные ощущения. Оценка результатов производится по критериям: скорость выполнения, точность исполнения движений и уровень сложности.

Практические занятия с применением образовательной технологии *«Функциональная тренировка с использованием координационной лестницы для развития скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве»* проводятся в формате контактной работы, включающей демонстрацию практических навыков и умений. В процессе занятий используются имитационные технологии, наглядные пособия, тестирование, а также подготовка и выполнение творческих заданий с применением IT-технологий.

Самостоятельная работа студентов под наблюдением преподавателя включает выполнение упражнений с координационной лестницей в парах. Студенты будут работать над развитием скоростных навыков, координации движений и пространственной ориентировки, а также оценивать свои достижения по заранее установленным критериям. Важно заполнить «Протокол оценки результатов функциональной тренировки с использованием координационной лестницы», который будет включать анализ

выполненных упражнений и достигнутых результатов. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к фондам БиЦ.

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

1. Назовите основные компоненты функциональной тренировки с использованием координационной лестницы, направленной на развитие скоростных навыков и координации движений.
2. Перечислите ключевые элементы, которые необходимо учитывать при разработке программы тренировок с координационной лестницей для улучшения пространственной ориентировки.
3. Какой тип упражнений с координационной лестницей является наиболее эффективным для развития быстроты реакции и почему?

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

**7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:**

1. Почему упражнения с координационной лестницей могут считаться эффективными для молодых спортсменов в контексте их физической подготовки? С чем это связано?
2. Проанализируйте выполнение различных упражнений с координационной лестницей (например, «боковые шаги», «прыжки через ступеньки») и запишите свои наблюдения о влиянии этих упражнений на скорость и координацию движений. Сделайте графическое представление своих данных и дайте заключение о функциональном состоянии двигательных навыков.
3. Что такое «координационный ритм» в контексте функциональной тренировки, как он формируется и какова его роль в развитии скоростных навыков?
4. Почему комбинированные упражнения с координационной лестницей являются оптимальными для развития координации при выполнении задач, требующих высокой скорости реакции?

**7.2. Задания для СРС во внеучебное время:**

1. Заполните «Дневник самоконтроля».

**8. Оснащение практического занятия:**

8.1. Секундомер, координационная лестница

8.2. Литература:

**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: <a href="https://urait.ru/bcode/557346">https://urait.ru/bcode/557346</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/543808">https://urait.ru/bcode/543808</a> (дата обращения: 28.01.2025).            | Неограниченно |
| 3. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов: практическое издание | Е. М. Чепиков.   | 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/542172">https://urait.ru/bcode/542172</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/556260">https://urait.ru/bcode/556260</a> (дата обращения: 28.01.2025). | Неограниченно                |
| 2   | Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов             | Л. С. Дворкин.  | — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/557048">https://urait.ru/bcode/557048</a> (дата обращения: 28.01.2025).                        | Неограниченно                |
| 3   | Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин                                   | Ф. Делавье  | 5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруенич .- Минск: РИПОЛ классик,2017.-192с.] <a href="https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/">https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/</a>   | Неограниченно                |
| 4   | Общая физическая  | М. С. Эммерт,   | — 2-е изд. — Москва:   | Неограничен                  |

|  |  |   |   |    |
|--|--|---|---|----|
|  | подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов | О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. | Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/542628">https://urait.ru/bcode/542628</a> (дата обращения: 28.01.2025). | но |
|--|--|---|---|----|

### 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. \_\_\_\_\_ Р  
АСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов <https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi>

9. \_\_\_\_\_ П  
уведомитель по тренажерному залу <https://fizkult-nn.ru/blog/training/putevoditel-potrenazhernomu-zalu-zhmi-po-pravilam/>

**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)

