

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валерий Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.02.2025 09:07:13

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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**

**«Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой
выносливости»**

**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

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:

Зав. кафедрой, доцент, к. пед. н.



Е.В. Каерова

Доцент

А.А. Шестёра

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 ИТ- 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 *«Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости»*.

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: *«Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости»* 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 индикаторов 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. |

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/557 | Неограниченно |

| | | | | |
|----|--|--|--|---------------|
| | | | <u>346</u> (дата обращения: 28.01.2025). | |
| 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: 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: https://urait.ru/bcode/542172 (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 | 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 |
| 3 | Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин | Ф. Делавьё | 5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруенич. - Минск: РИПОЛ классик, 2017.-192с.] https://booksprime.ru/books/anatomi | Неограниченно |

| | | | | |
|---|---|---|--|---------------|
| | | | ya-silovyh-uprazhneniy/ | |
| 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: https://urait.ru/bcode/542628 (дата обращения: 28.01.2025). | Неограниченно |

3.5.3. Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России 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/>
16. Топ-25 упражнений со штангой для всего тела <https://goodlooker.ru/uprazhnenija-so-shtangoj.html>

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 «**Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости**» 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 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

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

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

1. Тема (проблема): современные технологии в области физической культуры и спорта; использование технических средств и тренажерных устройств для повышения физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

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 использовать технические средства и тренажерные устройства для повышения физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, определять нагрузку при работе на тренажерах, компьютерные технологии при определении физических кондиций, возможности контролировать эффективность тренировочных программ, в том числе IT-технологии.

Критерии оценки:

- **оценка «зачтено»** выставляется, если студент демонстрирует грамотное выполнение упражнений с использованием технических средств и тренажерных устройств; способен составить комплекс упражнений, способен оценить физическую нагрузку; контролировать эффективность тренировочной программы;
- **оценка «не зачтено»** выставляется, если студент не овладел методикой выполнения упражнений с использованием технических средств и тренажерных устройств; не способен составить комплекс упражнений, не способен оценить физическую нагрузку, не способен контролировать эффективность тренировочных программ.

Составитель _____



Е. В. Каерова
А.А. Шестёра

«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 № 2 от «24» сентября 2024г.
Зав. кафедрой  Каерова Е.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Образовательная технология: *«Комплекс упражнений с мини-штангой
для развития силовой выносливости»*

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 «Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силовой выносливости».**

2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**

Занятия, образовательной технологии, используются для навыков использования мини-штанги для повышения силовой выносливости, умению контролировать эффективность 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**» - научно-практические основы использования базовых многосуставных упражнениях с применением мини-штанги для развития силовой выносливости

II уровень - «**знать**» - физиологические механизмы развития силы; основные скелетные мышцы, которые задействуются при выполнении различных упражнений с мини-штангой, технику выполнения упражнений, показания и противопоказания к занятиям

III уровень - «**уметь**» - творчески использовать средства и методы физического воспитания, в том числе упражнения с мини-штангой, для профессионально-личностного развития.

IV уровень - «**владеть**» - обучающиеся способны использовать многосуставные упражнения с мини-штангой для повышения силовой выносливости мышц нижней и верхней частей тела, возможности контролировать эффективность тренировочных программ.

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 упражнений с мини-штангой для повышения физической подготовленности и силовой выносливости, профессионально- | 5 мин. |

| | | | |
|--|---------------------------------------|--|---------|
| | | личностного развития | |
| II. Основная часть занятия | | | 80-90 % |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Контроль знаний, умений и навыков | Контроль знаний по итогам тестирования, знание и демонстрация техники выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др., возможности контролировать эффективность тренировочных программ | 10 мин |
| 4. | Общие и индивидуальные задания | Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки | 5 мин |
| 5. | Демонстрация методики | Показать технику выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др. | 20 мин |
| 6. | Управляемая СРС в учебное время | Организация работы обучающихся в малых группах, отработка техники выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др., составление комплекса упражнений | 20 мин. |
| 7. | Реализация планируемой формы занятия | Контроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не зачтено» | 10 мин |
| 8. | Итоговый контроль | Оценивание 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 «Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости» проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со штангой: приседания, наклоны, выпады, жимы, тяги и пр., 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 упражнений со штангой для улучшения силовых качеств рук, плеч, квадрицепсов, бицепсов, ягодич, 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. Назовите какие мышцы больше всего прорабатываются в упражнении «приседание со штангой».

2. Назовите противопоказания для занятий силовыми упражнениями со штангой.

3. Назовите какие мышцы больше всего прорабатываются в упражнении «выпады назад со штангой»

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

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Почему у молодых здоровых спортсменов гипертонический тип реакции может быть вариантом нормы. С чем это связано?

2. Дайте определение понятиям «тренажерное устройство» и «техническое средство».

3. Назовите методические принципы применения тренажеров и тренировочных устройств.

4. Назовите блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело?

7.2. Задания для СРС во внеучебное время:

1. Составьте комплекс из упражнений с использованием технических средств и тренажерных устройств для развития силы верхнего плечевого пояса (нижней части туловища, для рук, ног и пр.).

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

3. 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: 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: https://urait.ru/bcode/542172 (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 | 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 |
| 3 | Анатомия силовых упражнений для | Ф. Делавье | 5-е издание, дополненное [перевод с франц О.Е. Ивановой, А.Е. Бруевич .- Минск: РИПОЛ | Неограниченно |

| | | | | |
|---|---|---|--|---------------|
| | мужчин и женщин | | классик,2017.-192с.] https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/ | |
| 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: https://urait.ru/bcode/542628 (дата обращения: 28.01.2025). | Неограниченно |

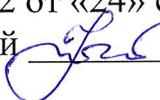
Интернет-ресурсы.

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/>
14. Топ-25 упражнений со штангой для всего тела

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: *«Комплекс упражнений с мини-штангой
для развития силовой выносливости»*

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 «Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силовой выносливости».

2. Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.

Занятия, образовательной технологии, используются для навыков использования мини-штанги для повышения силовой выносливости, умению контролировать эффективность 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**» - научно-практические основы использования базовых многосуставных упражнениях с применением мини-штанги для развития силовой выносливости

II уровень - «**знать**» - физиологические механизмы развития силы; основные скелетные мышцы, которые задействуются при выполнении различных упражнений с мини-штангой, технику выполнения упражнений, показания и противопоказания к занятиям

III уровень - «**уметь**» - творчески использовать средства и методы физического воспитания, в том числе упражнения с мини-штангой, для профессионально-личностного развития.

IV уровень - «**владеть**» - обучающиеся способны использовать многосуставные упражнения с мини-штангой для повышения силовой выносливости мышц нижней и верхней частей тела, возможности контролировать эффективность тренировочных программ.

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 упражнений с мини-штангой для повышения физической подготовленности и силовой выносливости, профессионально-личностного развития | 5 мин. |

| II. Основная часть занятия | | | 80-90 % |
|--|---------------------------------------|--|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Контроль знаний, умений и навыков | Самоконтроль знаний по итогам тестирования, знание и демонстрация техники выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др., возможности контролировать эффективность тренировочных программ | 10 мин |
| 4. | Общие и индивидуальные задания | Дифференцированное ориентирование студентов к предстоящей самостоятельной работе, критерии оценки | 5 мин |
| 5. | Демонстрация методики | Показать технику выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др. | 20 мин |
| 6. | Управляемая СРС в учебное время | Работа обучающегося в малых группах, отработка техники выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тяги, подъемы и др., составление комплекса упражнений | 20 мин. |
| 7. | Реализация планируемой формы занятия | Самоконтроль результатов обучения и оценка с помощью дескрипторов «зачтено» «не зачтено» | 10 мин |
| 8. | Итоговый контроль | Самоконтроль, самооценка собственных достижений, 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 «Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости» проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений техники выполнения упражнений со штангой: приседания, наклоны, выпады, жимы, тяги и пр., 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 упражнений со штангой для улучшения силовых качеств рук, плеч, квадрицепсов, бицепсов, ягодич, 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. Назовите какие мышцы больше всего прорабатываются в упражнении «приседание со штангой».

2. Назовите противопоказания для занятий силовыми упражнениями со штангой.

3. Назовите какие мышцы больше всего прорабатываются в упражнении «выпады назад со штангой»

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

7.1. Перечень вопросов для самоконтроля знаний:

1. Почему у молодых здоровых спортсменов гипертонический тип реакции может быть вариантом нормы. С чем это связано?

2. Дайте определение понятиям «тренажерное устройство» и «техническое средство».

3. Назовите методические принципы применения тренажеров и тренировочных устройств.

4. Назовите блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело?

7.2. Задания для СРС во внеучебное время:

1. Составьте комплекс из упражнений с использованием технических средств и тренажерных устройств для развития силы верхнего плечевого пояса (нижней части туловища, для рук, ног и пр.).

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

3. Заполните «Дневник самоконтроля».

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Секундомер

8.2. Литература:

Основная.

| n/ № | 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: учебное пособие для вузов: практическое издание | Е. М. Чепаков | 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542172 (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 | 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 |
| 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.] | Неограниченно |

| | | | | |
|---|---|---|--|---------------|
| | | | https://booksprime.ru/books/anatomiya-silovyh-uprazhneniy/ | |
| 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: https://urait.ru/bcode/542628 (дата обращения: 28.01.2025). | 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/>
14. Топ-25 упражнений со штангой для всего тела

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

Кафедра физической культуры и спорта

Инновационная образовательная технология
«Комплекс упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой
выносливости»

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

1. Тема (проблема): современные технологии в области физической культуры и спорта; физиологические механизмы, участвующие в выполнении упражнений с мини-штангой: упражнения для улучшения силовых показателей различных частей тела; предупреждение травм и реабилитации после них; IT-технологии в области физической культуры и спорта.

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).

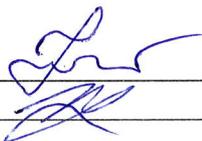
3. Модератор: преподаватель

4. Ожидаемые результаты: формирование готовности использовать комплексы упражнений с мини-штангой для развития силы и силовой выносливости, возможности контролировать эффективность тренировочных программ, в том числе IT-технологии.

Критерии оценки:

- **оценка «зачтено»** выставляется, если студент демонстрирует грамотное выполнение техники упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тягу и пр.; способен составить комплекс упражнений с мини-штангой для различных частей тела; способен контролировать эффективность тренировочной программы;
- **оценка «не зачтено»** выставляется, если студент не овладел техникой выполнения упражнений с мини-штангой: приседания, жимы, тягу и пр.; не способен составить комплекс упражнений с мини-штангой для различных частей тела, не способен контролировать эффективность тренировочных программ.

Составитель _____



Е. В. Каерова

А.А. Шестёра

«22» января 2025г.