

*

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе и молодёжной
политике

 д.м.н., проф. Е.В. Косыхина
« 30 »  2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре: Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Специальность

37.05.01 Клиническая психология

Квалификация выпускника

клинический психолог

Форма обучения

очная

Факультет

педиатрический

Кафедра-разработчик рабочей программы

физической культуры

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий, ч	Клинических практ. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачёт)
	зач. ед.	ч.									
I	-	55	-	-	36	-	-	19	-	-	зачёт
II	-	55	-	-	36	-	-	19	-	-	зачёт
Итого	-	110	-	-	72	-	-	38	-	-	зачёт

Кемерово 2022

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

-обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту; установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

-овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

-формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей;

-формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем;

-повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре: Адаптивная физическая культура» относится к комплексному модулю ЭД Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту учебного плана.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин(ы) / практик
1.	Анатомия
2.	Биология
3.	Нормальная физиология

Изучение дисциплины необходимо для получения знаний и умений, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин(ы) / практик
1.	Психология здоровья
2.	Спортивная психология

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1.Профилактический

2. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код универсальных компетенций	Содержание универсальных компетенций	Код, наименование индикаторов универсальных компетенций	Оценочные средства
1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 УК-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 УК-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Текущий контроль: Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – № 1-18. Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1 - 10

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоёмкость всего		Трудоёмкость по семестрам (ч)		
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	семестры		
			I	II	-
Аудиторная работа, в том числе:	-	72	36	36	-
лекции (Л)	-	-	-	-	-
лабораторные практикумы (ЛП)	-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	-	72	36	36	-
клинические практические занятия (КПЗ)	-	-	-	-	-
семинары (С)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИР	-	38	19	19	-
Промежуточная аттестация:	зачет (З)	-	-	-	-
	экзамен (Э)	-	-	-	-
Экзамен / зачёт	-	-	зачёт	зачёт	-
ИТОГО:110	-	110	55	55	-

Общая трудоёмкость модуля дисциплины составляет 110 ч.

3.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	I-II	110	-	-	72	-	-	38
1.1.	Тема 1. Развитие общефизических качеств	I	4	-	-	2	-	-	2
1.2	Тема 2 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса	I	4	-	-	2	-	-	2
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	I	4	-	-	2	-	-	2
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.9	Тема 9. Развитие общей выносливости	I	4	-	-	2	-	-	2
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.11	Тема 11. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.12	Тема 12. Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму.	I	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.13	Тема 13 Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.14	Тема 14.Элементы настольного тенниса.	I	3	-	-	2	-	-	1
1.15	Тема 15. Обучение технике держания ракетки.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.16	Тема 16.Обучение технике приёма через сетку	I	2	-	-	2	-	-	-
1.17	Тема 17. Обучение технике подачи через сетку	I	2	-	-	2	-	-	-
1.18	Тема 18. Обучение технике подачи и приёма через сетку	I	2	-	-	2	-	-	-
1.19	Тема 19. Обучение технике держания и ловли баскетбольного мяча, передвижение с мячом.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.20	Тема 20. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой	II	2	-	-	2	-	-	-
1.21	Тема 21. Обучение технике броска одной рукой с места.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.22	Тема 22 Обучение технике броска одной рукой в движении.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.23	Тема 23. Обучение технике броска двумя руками с места	II	2	-	-	2	-	-	-
1.24	Тема 24. Обучение технике броска двумя руками в движении.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.25	Тема 25. Обучение технике выполнения штрафных бросков.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.26	Тема 26. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости.	II	3	-	-	2	-	-	1
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.28	Тема 28. Комплекс упражнений с гантелями.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений со скакалкой.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.30	Тема 30. Комплекс упражнений с набивными мячами.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.31.	Тема 31. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений с обручем.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.33	Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму	II	4	-	-	2	-	-	2
1.34	Тема 34. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.35	Тема 35. Развитие общей выносливости.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.36	Тема 36. Сдача контрольных нормативов.	II	2	-	-	2	-	-	-
	ВСЕГО: 110	I- II	110			72			38

3.3. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		110	I-II			
1.1	Тема 1 Развитие общефизических качеств	Развитие физических качеств: координацию, гибкость, быстроту, ловкость, силу и выносливость	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 3,4,6,10
1.2	Тема 2 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости.	Развитие координационных способностей, быстроты реакции, ловкости	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-1}	Контрольные нормативы № 2
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика, работа на тренажёрах, гимнастической лестнице. перекладине	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 1
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Комплексные физические упражнения на коврик, работа на тренажёрах.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-1} , ИД-2 _{УК-1}	Контрольные нормативы № 6
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Комплексные физические упражнения на коврик, тренажёрах, работа с набивными мячами.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 6
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития косых мышц спины и живота.	Развитие косых мышц спины и живота, круговая тренировка.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 1,6
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-1}	Контрольные нормативы № 3,4
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Развитие гибкости, координационных способностей, круговая тренировка	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 2,9
1.9	Тема 9. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Физические упражнения дыхательной гимнастики.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 3,4
1.11	Тема 11. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве.	Физические упражнения на шведской стенке (лазание, висы), проба Ромберга.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 1,2
1.12	Тема 12. Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму.	Обучение технике игры в настольный теннис.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 5
1.13	Тема 13. Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий.	Круговая тренировка на группу мышц физических качеств: равновесие, сила, гибкость, ловкость.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7} ,	Контрольные нормативы № 1, 2,4,9,
1.14	Тема 14. Элементы настольного тенниса.	Обучение технике набивания теннисного шарика правой/левой рукой	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 5
1.15	Тема 15. Обучение технике держания ракетки.	Обучение технике держания ракет; вертикальной, горизонтальной	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-1}	Контрольные нормативы № 5
1.16	Тема 16. Обучение технике приёма через сетку.	Обучение технике приёма через сетку в парах.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 5
1.17	Тема 17. Обучение технике подачи через сетку.	Обучение технике подачи от стены, через сетку в парах	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 5
1.18	Тема 18 Обучение технике подачи и приёма через сетку.	Обучение технике приёма и подачи от стены, через сетку в парах	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.19	Тема 19. Обучение технике держания и ловли баскетбольного мяча, передвижение с мячом.	Обучение техническим приёмам в баскетболе: держания и ловли мяча, дриблингу, передвижение с мячом.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы №8
1.20	Тема 20. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Передачи мяча на месте, в движении в парах, дриблинг правой, левой рукой.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 5
1.21	Тема 21. Обучение техники броска одной рукой с места.	Броски по корзине с места под углом от щита, правой/левой рукой.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 8
1.22	Тема 22 Обучение техники броска одной рукой в движении.	Броски по корзине с места, в движении.	2	II	УК- 7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 7
1.23	Тема 23. Обучение техники броска двумя руками с места.	Броски по корзине с места под углом от щита, правой/левой рукой.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 2
1.24	Тема 24. Обучение техники броска двумя руками в движении.	Броски по корзине с места, в движении.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 2
1.25	Тема 25. Обучение техники выполнения штрафных бросков.	Броски по корзине со штрафной линии.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 7
1.26	Тема 26. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости.	Круговая тренировка: прыжки через скакалку, дриблинг, пресс, вис на высокой перекладине, приседания, штрафные броски	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 4
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	Гимнастические упражнения на шведской лестнице	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 1
1.28	Тема 28. Комплекс упражнений с гантелями.	Работа с гантелями, на тренажёрах	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений со скакалкой.	Работа со скалкой	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 4
1.30	Тема 30. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Физические упражнения с набивными мячами	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 1
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Физические упражнения с гимнастической палкой	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 1
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений с обручем.	Физические упражнения с обручем	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 2
1.33	Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму.	Круговая тренировка: набивание теннисного шарика, проба Ромберга, дриблинг, прыжки через скакалку, приседы, штрафные броски.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 2,3,7,8
1.34	Тема 34. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений, оформление письменной работы	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 2
1.35	Тема 35. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость: бег ходьба	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 10
1.36	Тема 36 Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольных нормативов.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные нормативы № 4
ВСЕГО ЧАСОВ: 72			72	I-II			

3.4. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		38	I-II			
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема № 1
1.2	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема № 4
1.3	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема № 16
1.4	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема № 5
1.5	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема № 10
1.6	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема № 14
1.7	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема № 17

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.					
1.8	Тема 9. Развитие общей выносливости	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема № 15
1.9	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема № 18
1.10	Тема 14. Элементы настольного тенниса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	1	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 1 Написание рефератов Тема № 3
1.11	Тема 27. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	1	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 1
1.12	Тема 28. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема № 4
1.13	Тема 29. Комплекс упражнений с гантелями.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема № 11
1.14	Тема 30. Комплекс упражнений со скакалкой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 1 № 6

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.					
1.15	Тема 31. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема № 5
1.16	Тема 32. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема № 7
1.28	Тема 33. Комплекс упражнений с обручем.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 1
1.29	Тема 34. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема № 7
1.30	Тема 35. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Тест № 1
1.31	Тема 36. Развитие общей выносливости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема № 15
ВСЕГО ЧАСОВ: 38			38	I-II			

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

4.1. Виды образовательных технологий

1. Практические занятия.
2. Работа с дополнительной литературой на электронных носителях.

Практические занятия проводятся на кафедре в гимнастическом зале, тренажёрном зале, в легкоатлетическом манеже. На практическом занятии обучающийся может получить информацию из архива кафедры, записанную на электронном носителе (или ссылку на литературу) и использовать ее для самостоятельной работы. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам ВУЗа и доступом к сети Интернет (через библиотеку). Визуализированные и обычные тестовые задания в виде файла в формате MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки обучающегося к занятию.

4.2. Занятия, проводимы в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 7,27 % от аудиторных занятий, т.е. 8 часов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
1.	Раздел № 1 Общая физическая подготовка. Тема 2 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости.	Практическое занятие	2	Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опыта самостоятельных занятий по развитию общефизических качеств с экспертной оценкой преподавателя.	2
2.	Раздел № 1. Общая физическая подготовка. Тема 9. Развитие общей выносливости	Практическое занятие	2	Метод «тренингового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники бега на длинные и средние дистанции.	2
3	Раздел № 1 Общая физическая подготовка. Тема 20. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Практическое занятие	2	Метод «круговой тренировки», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники дриблинга, бросков мяча по корзине, набивания теннисного шарика правой/левой рукой.	2
4	Раздел № 1 Общая физическая подготовка. Тема 34. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Практическое занятие	2	Метод «групповое оценивание» самостоятельная работа составление и проведение комплекса физических упражнений ОРУ с экспертной оценкой группы.	2
ВСЕГО ЧАСОВ:			8		8

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Контрольно-диагностические материалы.

Пояснительная записка по процедуре проведения итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачёта согласно документу СМК-ОС-03-ПД-00.02-2020 «Положение о системе контроля качества обучения». Тестирование и сдача контрольных нормативов.

Ответ: а

5.1.2. Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
ЖЕНЩИНЫ					
1. Вис на высокой перекладине (мин.)	2 мин.	1, 30 мин.	1 мин	40 сек.	30 сек.

2. Проба Ромберга, поза «Аист» (мин.)	20 сек. и выше	15 сек.	13 сек.	10 сек	меньше 10 сек
3. Приседания (количество раз в 1 минуту)	40	350	30	25.	20
4. Прыжки через скакалку (количество раз в 1 минуту)	100	80	70	60	50
5. Набивание теннисного мяча (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
7. Штрафные броски из 10	5	4	3	2	1
8. «Дриблинг» (количество раз в 1 минуту)	30	25	20	15	меньше 15-
9. Наклоны туловища вперёд из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	11	10	8	5	3
10. Тест Купера (ходьба, бег км.)	2 км	1,5 км	1км	800 м	500 м
МУЖЧИНЫ					
1. Вис на высокой перекладине (мин.)	2 мин.	1, 30 мин	1 мин	40 сек	30 сек
2. Проба Ромберга, поза «Аист» (мин.)	20 сек. и выше	15 сек	13 сек.	10 сек	меньше 10 сек
3. Приседания (количество раз в 1 минуту)	50	45	40	35	30
4. Прыжки через скакалку (количество раз в 1 минуту)	100	90	80	70	60
5. Набивание теннисного мяча (количество раз в 1 минуту)	50	45	40	35	меньше 30
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
7. Штрафные броски из 10	5	4	3	2	1
8. «Дриблинг» (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
9. Наклоны туловища вперёд из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	8	7	5	4	3
10. Тест Купера (ходьба, бег км.)	2,5 км	2 км	1,5 км	1,200 м	5 км

5.1.2. Список тем рефератов (в полном объёме):

1. Современные понятия о физической культуре и спорте, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание и развитие.
2. Физическая и функциональная подготовленность двигательной активности, развитие жизненно-важных, необходимых умений и навыков.
3. Олимпийское движение «Зимние и летние игры»: содержание и итог.
4. Комплекс физических упражнений на развитие мышц плечевого пояса
5. Комплекс физических упражнений на развитие брюшного пресса.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тренировочные занятия в связи с заболеваниями.
7. Слагаемые здорового образа жизни – двигательная активность, содержание, примерный комплекс.
8. Основы здорового образа жизни, рациональное питание, психогигиенические факторы, содержание индивидуальных планов для совершенствования.
9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.
10. Комплекс физических упражнений на развитие мышц косых спины и брюшного пресса.
11. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка), ее содержание.
12. ПФП (профессионально физическая подготовка) в связи с заболеваниями.

13. Двигательные режимы: реабилитационный, тренировочный, ОФП, поддержка спортивного долголетия.
14. Комплекс физических упражнений на развитие нижних конечностей.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль.
16. Комплекс физических упражнений на развитие мышц спины.
17. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости.
18. Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.

5.2. Критерии оценки по дисциплине

Характеристика	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта.	A -B	100-91	5
Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.	C-D	90-81	4
Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом	E	80-71	3

«удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).			
Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения физических упражнений и комплексов, не владеет знаниями о теоретических основах и принципах физической культуры и спорта.	Fx- F	<70	2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала

Баллы	100-91	90-81	80-71	<70
Шкала оценивания	«зачёт»			«не зачёт»

Студенты, выполнившие учебную программу в каждом семестре, получают оценку «зачтено» по элективной дисциплине «Адаптивная физическая культура». Условием получения являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, освоил технику физических упражнений и комплексов, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки. При несоблюдении вышеуказанных условий студент получает оценку «не зачтено».

6.ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	ЭБС:	
1.	Образовательный ресурс «Консультант студента» (ЭБС): сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 38ЭА21Б, срок оказания услуг 01.01.2022 - 31.12.2022
2.	«Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»: сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004. - URL: http://www.rosmedlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 39ЭА21Б срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
3.	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»): сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва,	по контракту № 121Б21, срок оказания услуги

	2016 - 2031. - URL: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	01.01.2022– 31.12.2022
4.	Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов. - СПб., 2017. - URL: https://speclit.profy-lib.ru . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст: электронный.	по контракту № 1611Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
5.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап»: сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012. - URL: http://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по сублицензионному контракту № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
6.	«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015. - URL: https://moodle.kemsma.ru/ . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст: электронный.	по лицензионному контракту №1112Б21 01.01.2022 - 31.12.2022
7.	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ»: сайт / ООО «Издательство ЛАНЬ». - СПб., 2017. - URL: http://www.e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по лицензионному контракту № 2912Б21, срок оказания услуги 31.12.2021– 30.12.2022
8.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ»: сайт /ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Москва, 2013. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.	по лицензионному контракту № 1411Б21, срок оказания услуги 25.11.2021 – 31.12.2022
9.	Информационно-справочная система «КОДЕКС» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение»: сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs/ . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину УСВСС01 и паролю p32696 . - Текст: электронный.	по контракту № 0512Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 – 31.12.2022
10.	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс: сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991. - URL: http://www.consultant.ru . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст: электронный.	по контракту № 3112Б21, срок оказания услуги 01.01.22 – 31.12.22
11.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст: электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный

6.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
Основная литература				
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			30
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			30
Дополнительная литература				
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			30

6.1. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
Основная литература:				
1.	Мелешкова, Н. А. Методика организации подвижных игр в процессе занятий физической культурой и спортом: учебное пособие / Н. А. Мелешкова. – Кемерово, 2022. – 46 с. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.			30

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
2.	Мелешкова, Н. А., Суханов Е. Л. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для внеаудиторной работы / Н. А. Мелешкова, Е. Л. Суханов. – Кемерово, 2021. – 81 с. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.			30
3.	Мелешкова, Н. А., Суханов Е. Л. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для аудиторной работы / Н. А. Мелешкова, Е. Л. Суханов. – Кемерово, 2022. – 78 с. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.			30
Дополнительная литература:				
1.	Мелешкова, Н. А., Булгаков В. М. Методика и организация практических занятий по баскетболу в учебном процессе вуза: учебно-методическое пособие / Н. А. Мелешкова, В. М. Булгаков. – Кемерово, 2020. – 84 – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.			30

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
Назарова, 1, корпус 1	Гимнастический зал	Теннисные столы, теннисные ракетки, шарики, гимнастические скамейки, набивные мячи, обручи, гантели, скакалки, гимнастические палки, гимнастические коврики, 3 комплекта дартс, жимфлексоры, настенные тренажеры.

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
Ворошилова, 22 «А»	Тренажёрный зал	Мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; рукоход, гимнастическая скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, гантели.
	Спортивный/игровой зал	Баскетбольные щиты с кольцами (8), мячи баскетбольные, волейбольная сетка, волейбольные стойки, волейбольные мячи, гандбольные ворота, гандбольные мячи, стойки для бадминтона, сетка для бадминтона, бадминтонные ракетки, воланы, гимнастический канат.
	Фитнес зал	Гимнастические коврики, степы, бодибары, гантели, музыкальный центр.
	Тренажёрный зал	Многофункциональный тренажёр, велотренажёры Штанги, перекладина, гири, брусья, гимнастическая скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, гантели.
	Лыжная база	Лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки). Шахматные столы, доски, шахматные часы, полка для кубков и грамот.
Комната самостоятельной подготовки	для Компьютер и ноутбук с выходом в сеть «Интернет», наборы мультимедийных презентаций, на печатной основе: тестовые задания текущего контроля, учебные материалы (учебники, учебные пособия, учебно-методические пособия, раздаточные дидактические материалы (учебные таблицы).	

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional

Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 10 Standart

Microsoft Office 13 Standart
Linux лицензия GNU GPL

Лист изменений и дополнений
к рабочей программе дисциплины
ЭД 1 Адаптивная физическая культура»

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)
на 2022 - 2023 учебный год.

Регистрационный номер рабочей программы: _____

Дата утверждения: _____

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:			Подпись и печать зав. научной библиотекой
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой	
В рабочую программу вносятся следующие изменения:				
1.;				
2.....и т.д.				
<i>или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год</i>				

Изменение ЭБС визируется в библиотеке.