

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 молодежной политике

*Е.В. Косыгина*  
 д.м.н., проф. Косыгина Е.В.

« 30 » *ноября* 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, ЙОГА

*(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 практик. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
V	-	52	-	-	36	-	-	16	-	-	зачёт
VI	-	38	-	-	24	-	-	14	-	-	зачёт
<b>Итого</b>	-	<b>90</b>	-	-	<b>60</b>	-	-	<b>30</b>	-	-	<b>зачёт</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическое совершенствование, йога» 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, процесса физического совершенствования в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическому совершенствованию/самосовершенствованию; установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

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

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

-формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; физическое совершенствование организма в контексте воздействия умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей организма;

-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: Физическое совершенствование, йога» относится к блоку ЭД Элективные дисциплины (модули) по физической культуре.

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.	<b>Текущий контроль:</b> Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – № 1-18. <b>Промежуточная аттестация:</b> Контрольные нормативы № 1 - 10

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Трудоемкость всего		Трудоемкость по семестрам (ч)		
		в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	семестры		
				V	VI	-
<b>Аудиторная работа, в том числе:</b>		-	60	36	24	-
лекции (Л)		-	-	-	-	-
лабораторные практикумы (ЛП)		-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)		-	60	36	24	-
клинические практические занятия (КПЗ)		-	-	-	-	-
семинары (С)		-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИР</b>		-	30	16	14	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачет (З)	-	-	-	-	-
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-
Экзамен / зачёт		-	-	зачёт	зачёт	-
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>90</b>	<b>52</b>	<b>38</b>	-

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 90 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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическое совершенствование, йога</b>	<b>V-VI</b>	<b>110</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	<b>38</b>
<b>1.1.</b>	<b>Тема 1 Совершенствование общефизических качеств</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>
1.2	Тема 2 Совершенствование общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости средствами йоги.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса по методики йоги.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины по методики йоги.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса по средствам статических поз.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота по методики йоги.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей по средствам динамических поз йоги.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости методом йогических поз.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.9	Тема 9. Развитие общей выносливости методом повторения динамических поз йоги.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методики Стрельниковой и дыхания йоги – пранаямы.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.11	Тема 11. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, по методике балансовых поз.	I	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.12	Тема 12. Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму средствами дыхания- пранаямы и концентрации на объекте.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.13	Тема 13 Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий средствами статических, динамических поз и мудр йоги.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.14	Тема 14.Элементы статических поз йоги.	I	3	-	-	2	-	-	1
1.15	Тема 15. Обучение технике позы уттанасаны – наклон вниз с касанием пола руками..	I	2	-	-	2	-	-	-
1.16	Тема 16.Обучение технике позы: планка, боковые планки.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.17	Тема 17. Обучение технике позы – стойка на плечах.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.18	Тема 18. Обучение технике ритмического дыхания с задержками дыхания.	I	2	-	-	2	-	-	-
<b>1.19</b>	<b>Тема 19. Обучение основным техникам дыхания по системе йоги.</b>	<b>II</b>	2	-	-	2	-	-	-
1.20	Тема 20. Обучение техники полного йоговского дыхания.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.21	Тема 21. Обучение техники вдоха, его последовательность..	II	2	-	-	2	-	-	-
1.22	Тема 22 Обучение техники выдоха, его последовательность..	II	2	-	-	2	-	-	-
1.23	Тема 23. Обучение техники задержки дыхания.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.24	Тема 24. Обучение техники ритмичного дыхания, с акцентом на выдохе..	II	2	-	-	2	-	-	-
1.25	Тема 25. Обучение техники ритмичного дыхания с акцентом на выдох через левую ноздрю.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.26	Тема 26.Обучение техники ритмического дыхания с акцентом на выдох через правую ноздрю.	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
	<b>ВСЕГО: 110</b>	<b>I- II</b>	<b>110</b>			<b>72</b>			<b>38</b>

### 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	І-ІІ			
1.1	Тема 1 Совершенствование общефизических качеств	Развитие физических качеств: координацию, гибкость, быстроту, ловкость, силу и выносливость	2	І	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 3,4,6,10
1.2	Тема 2 Совершенствование общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости средствами йоги.	Воспитание физических качеств : координация, быстрота и гибкость достигается регулярной практикой динамических и статических поз йоги.	2	І	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 2
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса по методике йоги.	1.Высокая планка,низкая планка,боковые планки, стойки на руках.	2	І	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 1
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины по методике йоги.	Для развития мышц спины используются асаны, направленные на вытяжение позвоночника, наклоны, прогибы, скрутки, как в динамике так и в статике.	2	І	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 6
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса по средствам статических поз.	Многочисленные повторения поз йоги таких,как навасана, нижняя навасана, манипуляции со втягиванием живота с задержками дыхания на выдохе.	2	І	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 6
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота по методике йоги.	Как тема 1.5. , с добавлением скруток.	2	І	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 1,6
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей по средствам динамических поз йоги..	Для развития мышц нижних конечностей применять позы стоя,.балансы на одной и двух ногах, выпады, приседы.	2	І	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 3,4
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости методом йогических поз.	Все позы йоги направлены на воспитание гибкости.Регулярное выполнение глубоких статических поз на нижние и верхние конечности и позвоночника.	2	І	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 2,9

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, тем дисциплины</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Семестр</b>	<b>Компетенция, формируемая по теме занятия</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>ФОС, подтверждающий освоение компетенции</b>
1.9	Тема 9 Развитие общей выносливости методом повторения динамических поз йоги.	Выполнение комплекса динамических асан.	2	I	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 10
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой и дыхания йоги – пранаямы.	Дыхательный комплекс Стрельниковой на скрутках, акцентированный вдох,выдох.Полное йоговское дыхание.	2	I	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 3,4
1.11	Тема 11. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, по методике балансовых поз.	Балансовые позы на одной ноге,фиксированный взгляд.вниз,вверх, с закрытыми глазами.	2	I	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 1,2
1.12	Тема 12. Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму средствами дыхания- пранаямы и концентрации на объекте.	Ритмичное дыхание , с направленным вниманием во внутрь и с концентрацией внимания на одном цикле движения в динамическом исполнении позы..	2	I	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 5
1.13	Тема 13. Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий средствами статических, динамических поз и мудр йоги.	Комплекс асан с отстройкой геометрии и симметрии йоговских поз и с использованием блоков,ремней и бустеров. .	2	I	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub> ,	Контрольные нормативы № 1, 2,4,9,
1.14	Тема 14.Элементы статических поз йоги.	Приседы-уткатасана, прогибы назад- уштрасана, наклон вперед-уттанасана.	2	I	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	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
1.15	Тема 15. Обучение технике позы уттанасаны – наклон вниз с касанием пола руками..	1.Наклон вперед до прямого угла, руки вперед. 2.Наклон вниз головой ,руки касаются пола,колени согнуты. Держать позу 1 мин. 3.Наклон вниз ,руки касаются опоры, колени прямые.Фиксация позы до минуты.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-1	Контрольные нормативы № 5
1.16	Тема 16 Обучение технике позы: планка, боковые планки.	1.Упор лежа на коленях. Спина ровная, живот втянут, копчик повернут вовнутрь. Держать 30 сек. То же, но упор на предплечья. Упор лежа на прямых руках и ногах.Держать позу 30 сек.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 5
1.17	Тема 17М Обучение технике позы – стойка на плечах.	Стойка на плечах-сарвангасана. Выполнять,2-3 повт. с опорой на стену. Повторить со страховкой преподавателя.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 5
1.18	Тема . Обучение технике ритмического дыхания с задержками дыхания.	Выполнить вдох-4 сек. Задержка дыхания-4 сек Выдох-4 сек. Повторить цикл 4 раз. Увеличивать вдох, выдох и задержку дыхания На 1-2 сек. Постепенно и регулярно.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 5
<b>1.19</b>	<b>Тема 19 Обучение основным техникам дыхания по системе йоги.</b>	<b>Полное йоговское дыхание. Капалабхати-ритмическое дыхание резким втягиванием живота.</b>	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы №8
1.20	Тема 20. Обучение техники полного йоговского дыхания..	Показ и рассказ техники полного йоговского дыхания.	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 5
1.21	Тема 21. Обучение техники вдоха, его последовательность.	Наполняем воздухом полость живота на 3-4 сек. Раздувая живот. Далее наполняем воздухом грудную клетку.2-3 сек., и приподнимаем ключицы,2-3 сек. Это вдох Повторить 4 раза. До полного вдоха..	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 8
1.22	Тема 22. Обучение техники выдоха, его последовательность.	Выдох- в обратной последовательности. Ключицы опадают, грудная клетка уменьшается в объеме, живот втягивается, следует довыдох. Выдох растягивать, удлинять до 8 сек	2	II	УК- 7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 7

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, тем дисциплины</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Семестр</b>	<b>Компетенция, формируемая по теме занятия</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>ФОС, подтверждающий освоение компетенции</b>
		Задержка дыхания естественная. Повторить 4 раза.					
1.23	Тема 23. Обучение техники задержки дыхания.	Задержка дыхания естественная. Напряжения нет. Направить внимание на сердечный ритм. Не передерживать остановку дыхания.	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 2
1.24	Тема 24. Обучение техники ритмичного дыхания, с акцентом на выдохе.	Капалабхати. -ритмическое дыхание. Вдох произвольный, без акцента внимания, резкий Через нос. Повторить 4-5 раз.	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 2
1.25	Тема 25. Обучение техники ритмичного дыхания с акцентом на выдох через левую ноздрю.	Выдох-через левую ноздрю, зажимая правую большим пальцем правой руки. Выдох резкий, втягивать брюшную стенку живота во внутрь. Ритм дыхания медленный. Повторить 4-5 раз.	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 7
1.26	Тема 26. Обучение техники ритмического дыхания с акцентом на выдох через правую ноздрю	То же как 1.25. но выдыхать через правую ноздрю, зажимая правой рукой левую ноздрю. Повторить 4-5 раз. Ритм дыхания медленный.	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 4
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	Гимнастические упражнения на шведской лестнице	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 1
1.28	Тема 28. Комплекс упражнений с гантелями.	Работа с гантелями, на тренажёрах	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 1
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений со скакалкой.	Работа со скалкой	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 4
1.30	Тема 30. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Физические упражнения с набивными мячами	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 1
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Физические упражнения с гимнастической палкой	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 1
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений с обручем.	Физические упражнения с обручем	2	II	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 2

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.33	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-1УК-7, ИД-2УК-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-1УК-7, ИД-2УК-7	Тест № 2
1.35	Тема 35. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость: бег ходьба	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 10
1.36	Тема 36 Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольных нормативов.	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 72</b>			<b>72</b>	<b>I-II</b>			

#### 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
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>38</b>	<b>I-II</b>			
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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, тем дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы студента</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Семестр</b>	<b>Компетенция, формируемая по теме занятия</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>ФОС, подтверждающий освоение компетенции</b>
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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-7	Написание рефератов Тема № 14
1.7	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-7	Написание рефератов Тема № 17
1.8	Тема 9. Развитие общей выносливости	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-7	Написание рефератов Тема № 15

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, тем дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы студента</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Семестр</b>	<b>Компетенция, формируемая по теме занятия</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>ФОС, подтверждающий освоение компетенции</b>
1.9	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	<b>ИД-1</b> ук-7, <b>ИД-2</b> 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.	<b>ИД-1</b> ук-7, <b>ИД-2</b> 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.	<b>ИД-1</b> ук-7, <b>ИД-2</b> 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.	<b>ИД-1</b> ук-7, <b>ИД-2</b> 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.	<b>ИД-1</b> ук-7, <b>ИД-2</b> ук-7	Написание рефератов Тема № 11
1.14	Тема 30. Комплекс упражнений со скакалкой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	<b>ИД-1</b> ук-7, <b>ИД-2</b> ук-7	Написание рефератов Тема 1.№ 6
1.15	Тема 31. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	<b>ИД-1</b> ук-7, <b>ИД-2</b> ук-7	Написание рефератов Тема № 5

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, тем дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы студента</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Семестр</b>	<b>Компетенция, формируемая по теме занятия</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>ФОС, подтверждающий освоение компетенции</b>
1.16	Тема 32. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> 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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-7	Тест № 1
<b>1.29</b>	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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> 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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> 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.	<b>ИД-1</b> УК-7, <b>ИД-2</b> УК-7	Написание рефератов Тема № 15
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 38</b>			<b>38</b>	<b>I-II</b>			

## 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
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>8</b>		<b>8</b>

## 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.

### 5.1.2. Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>					
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
<b>МУЖЧИНЫ</b>					
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
	50	45	40	35	меньше 30
5. Набивание теннисного мяча (количество раз в 1 минуту)					
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 объеме):

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,	C-D	90-81	4

<p>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.</p>			
<p>Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техник выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «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).</p>	E	80-71	3
<p>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.</p>	Fx- F	<70	2 Требуется передача/ 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».

	2016 - 2031. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	срок оказания услуги 01.01.2022– 31.12.2022
4.	<b>Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов.</b> - СПб., 2017. - URL: <a href="https://speclit.profy-lib.ru">https://speclit.profy-lib.ru</a> . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст: электронный.	по контракту № 1611Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
5.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Букап»:</b> сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012. - URL: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> . - 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.	<b>«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий /</b> ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015. - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст: электронный.	по лицензионному контракту №1112Б21 01.01.2022 - 31.12.2022
7.	<b>База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ»:</b> сайт / ООО «Издательство ЛАНЬ». - СПб., 2017. - URL: <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> . - 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.	<b>«Образовательная платформа ЮРАЙТ»:</b> сайт /ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Москва, 2013. - URL: <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> . - 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 <b>«КОДЕКС»</b> с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение»: сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016. - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs/">http://kod.kodeks.ru/docs/</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину <b>УСВСС01</b> и паролю <b>р32696</b> . - Текст: электронный.	по контракту № 0512Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 – 31.12.2022
10.	Справочная Правовая Система <b>КонсультантПлюс:</b> сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991. - URL: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст: электронный.	по контракту № 3112Б21, срок оказания услуги 01.01.22 – 31.12.22
11.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . – 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
	<b>Основная литература</b>			
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - 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: <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			30
	<b>Дополнительная литература</b>			
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - 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
<b>Основная литература:</b>				
1.	Мелешкова, Н. А. Методика организации подвижных игр в процессе занятий физической			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
	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.			
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
<b>Дополнительная литература:</b>				
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,

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
Ворошилова, 22 «А»	<b>Тренажёрный зал</b>	скакалки, гимнастические палки, гимнастические коврики, 3 комплекта дартс, жимфлексоры, настенные тренажёры.  Мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; рукоход, гимнастическая скамья для прессы, скамья Скотта, стойки для жима лежа, гантели.
	<b>Спортивный/игровой зал</b>	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.
	<b>Фитнес зал</b>	Гимнастические коврики, степы, бодибары, гантели, музыкальный центр.
	<b>Тренажёрный зал</b>	Многофункциональный тренажёр, велотренажёры Штанги, перекладина, гири, брусья, гимнастическая скамья для прессы, скамья Скотта, стойки для жима лежа, гантели.
	<b>Лыжная база</b>	Лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки). Шахматные столы, доски, шахматные часы, полка для кубков и грамот.
<b>Комната самостоятельной подготовки</b>	<b>для</b> 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).	

## Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
Элективная дисциплина по физической культуре: Физическое совершенствование, йога  
(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу
--

В рабочую программу вносятся следующие изменения:
---

- |                |
|----------------|
| 1. ЭБС 2023 г. |
|----------------|