

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
 к.б.н., доцент В.В. Большаков

« 11 » 04 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

Квалификация выпускника

Форма обучения

Факультет

Кафедра-разработчик рабочей программы

37.05.01 Клиническая психология

клинический психолог

очная

педиатрический

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/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	-	55	-	-	36	-	-	19	-	-	зачёт
II	-	55	-	-	36	-	-	19	-	-	зачёт
Итого	-	110	-	-	72	-	-	38	-	-	зачёт

Кемерово 2025

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология квалификация «Клинический психолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 683 от «26» мая 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 58849 от 06.07.2020 г.).

Рабочую программу разработал (-и)
Старший преподаватель кафедры физической культуры Брюхачев А.Н.

Рабочая программа согласована с научной библиотекой  Г.А. Фролова
27 02 2025 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
протокол № 7 от «27» февраля 2025 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией
Председатель: к.псих.н., доцент  Е.В. Янко
протокол № 3 от «10» 04 2025 г.

Рабочая программа согласована с деканом педиатрического факультета, к.м.н.,
доцентом О.В. Шмаковой 
«11» 04 2025 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе
Регистрационный номер 3000
Руководитель УМО д.ф.н., профессор  Н.Э. Коломиец
«11» 04 2025 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. 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.

1.1.2. 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 ОПОП

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

1.1.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: анатомия, нормальная физиология, биология.

1.1.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: психология здоровья, спортивная психология.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Консультативный и психотерапевтический.

1.3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код универсальных компетенций	Содержание универсальных компетенций	Код, наименование индикаторов универсальных компетенций	Технология формирования
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.	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Трудоемкость 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	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 110 ч.

2.1. Структура 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
	Итого	I-II	110			72			38

2.2. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	ПЗ	72	38	I-II	<i>УК-7 (ИД-1, ИД-2)</i>
1.1.	Тема 1. Развитие общефизических качеств	ПЗ	2	2	I	
1.2	Тема 2 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости.	ПЗ	2	-	I	
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	I	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	ПЗ	2	2	I	
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса	ПЗ	2	2	I	
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	ПЗ	2	2	I	
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	ПЗ	2	2	I	
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	ПЗ	2	2	I	
1.9	Тема 9. Развитие общей выносливости	ПЗ	2	2	I	
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	ПЗ	2	2	I	
1.11	Тема 11. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве.	ПЗ	2	-	I	
1.12	Тема 12. Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму.	ПЗ	2	-	I	
1.13	Тема 13 Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий.	ПЗ	2	-	I	
1.14	Тема 14.Элементы настольного тенниса.	ПЗ	2	1	I	
1.15	Тема 15. Обучение технике держания ракетки.	ПЗ	2	-	I	
1.16	Тема 16.Обучение технике приёма через сетку	ПЗ	2	-	I	
1.17	Тема 17. Обучение технике подачи через сетку	ПЗ	2	-	I	
1.18	Тема 18. Обучение технике подачи и приёма через сетку	ПЗ	2	-	I	
1.19	Тема 19. Обучение технике держания и ловли баскетбольного мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	II	
1.20	Тема 20. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой	ПЗ	2	-	II	
1.21	Тема 21. Обучение технике броска одной рукой с места.	ПЗ	2	-	II	
1.22	Тема 22 Обучение технике броска одной рукой в движении.	ПЗ	2	-	II	
1.23	Тема 23. Обучение технике броска двумя руками с места	ПЗ	2	-	II	
1.24	Тема 24. Обучение технике броска двумя руками в движении.	ПЗ	2	-	II	
1.25	Тема 25. Обучение технике выполнения штрафных бросков.	ПЗ	2	-	II	
1.26	Тема 26. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости.	ПЗ	2	1	II	
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	ПЗ	2	2	II	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.28	Тема 28. Комплекс упражнений с гантелями.	ПЗ	2	2	II	
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений со скакалкой.	ПЗ	2	2	II	
1.30	Тема 30. Комплекс упражнений с набивными мячами.	ПЗ	2	2	II	
1.31.	Тема 31. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	ПЗ	2	2	II	
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений с обручем.	ПЗ	2	2	II	
1.33	Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму	ПЗ	2	2	II	
1.34	Тема 34. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	ПЗ	2	2	II	
1.35	Тема 35. Развитие общей выносливости.	ПЗ	2	2	II	
1.36	Тема 36. Сдача контрольных нормативов.	ПЗ	2	-	II	
	ВСЕГО: 110	ПЗ	72	38	I- II	

2.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1	Тема 1 Развитие общефизических качеств	Развитие физических качеств: координацию, гибкость, быстроту, ловкость, силу и выносливость	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.2	Тема 2 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости.	Развитие координационных способностей, быстроты реакции, ловкости	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика, работа на тренажёрах, гимнастической лестнице, перекладине	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Комплексные физические упражнения на коврике, работа на тренажёрах.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Комплексные физические упражнения на коврике, тренажёрах, работа с набивными мячами.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития косых мышц спины и живота.	Развитие косых мышц спины и живота, круговая тренировка.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Развитие гибкости, координационных способностей, круговая тренировка	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.9	Тема 9. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Физические упражнения дыхательной гимнастики.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.11	Тема 11. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве.	Физические упражнения на шведской стенке (лазания, висы), проба Ромберга.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.12	Тема 12. Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму.	Обучение технике игры в настольный теннис.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.14	Тема 14. Элементы настольного тенниса.	Обучение технике набивания теннисного шарика правой/левой рукой	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.15	Тема 15. Обучение технике держания ракетки.	Обучение технике держания ракет; вертикальной, горизонтальной	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.16	Тема 16. Обучение технике приёма через сетку.	Обучение технике приёма через сетку в парах.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.17	Тема 17. Обучение технике подачи через сетку.	Обучение технике подачи от стены, через сетку в парах	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.18	Тема 18 Обучение технике подачи и приёма через сетку.	Обучение технике приёма и подачи от стены, через сетку в парах	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.21	Тема 21. Обучение техники броска одной рукой с места.	Броски по корзине с места под углом от щита, правой/левой рукой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.22	Тема 22 Обучение техники броска одной рукой в движении.	Броски по корзине с места, в движении.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.23	Тема 23. Обучение техники броска двумя руками с места.	Броски по корзине с места под углом от щита, правой/левой рукой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.24	Тема 24. Обучение техники броска двумя руками в движении.	Броски по корзине с места, в движении.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.25	Тема 25. Обучение техники выполнения штрафных бросков.	Броски по корзине со штрафной линии.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	Гимнастические упражнения на шведской лестнице	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.28	Тема 28. Комплекс упражнений с гантелями.	Работа с гантелями, на тренажёрах	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений со скакалкой.	Работа со скалкой	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.30	Тема 30. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Физические упражнения с набивными мячами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Физические упражнения с гимнастической палкой	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений с обручем.	Физические упражнения с обручем	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.34	Тема 34. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений, оформление письменной работы	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.35	Тема 35. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость: бег ходьба	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.36	Тема 36 Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольных нормативов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		38	I-II
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.2	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.3	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.4	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.5	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.6	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.7	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.8	Тема 9. Развитие общей выносливости	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.9	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.10	Тема 14. Элементы настольного тенниса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	1	I
1.11	Тема 27. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	1	II
1.12	Тема 28. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.13	Тема 29. Комплекс упражнений с гантелями.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.14	Тема 30. Комплекс упражнений со скакалкой.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.15	Тема 31. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.16	Тема 32. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр
1.28	Тема 33. Комплекс упражнений с обручем.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.29	Тема 34. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.30	Тема 35. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.31	Тема 36. Развитие общей выносливости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
ВСЕГО ЧАСОВ: 38			38	I-II

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Занятия, проводимые 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта. Зачёт включает выполнение контрольно-зачетных нормативов.

4.2. Оценочные средства.

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

4.3. Критерии оценок по дисциплине в целом

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
<p>Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия 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.</p>	A -B	100-91	5
<p>Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия 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.</p>	C-D	90-81	4
<p>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 «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине 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</p>	Fx- F	< 70	2

Характеристика ответа				Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения						Требуется передача/повторное изучение материала
Баллы	100-91	90-81	80-71	<70		
Шкала оценивания	«зачёт»			«не зачёт»		

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. 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)
	ЭБС:
1.	ЭБС «Консультант Студента» : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2025. - URL: https://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2.	Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2024-2025. – URL: https://mbasegeotar.ru - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
3.	Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016-2025. - URL: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
4.	«Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2025. - URL: https://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
5.	«Электронные издания» издательства «Лаборатория знаний» / ООО «Лаборатория знаний». - Москва, 2015-2025. - URL: https://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.
6.	База данных ЭБС «ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2025. - URL: https://e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
7.	«Образовательная платформа ЮРАИТ» : сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАИТ». - Москва, 2013-2025. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
8.	«JAUREE DIGITAL» (Индия) - комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: https://www.jaureedigital.com/ - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
9.	Информационно-справочная система «КОДЕКС»: код ИСС 89781 «Медицина и здравоохранение»: сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 -2025. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

10.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2025. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.
-----	--

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	Основная литература
	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный
2	Дополнительная литература
	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

5.3. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
1	Мелешкова, Н. А. Адаптивная физическая культура : учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / Н. А. Мелешкова ; Кемеровский государственный медицинский университет. - Кемерово : [б. и.], 2022. - 112 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2	Мелешкова, Н. А. Адаптивная физическая культура : учебно-методическое пособие по организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / Н. А. Мелешкова ; Кемеровский государственный медицинский университет. - Кемерово : [б. и.], 2022. - 143 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
3	Мелешкова, Н. А. Адаптивная физическая культура : учебно-методическое пособие для преподавателей, обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / Н. А. Мелешкова ; Кемеровский государственный медицинский университет. - Кемерово : [б. и.], 2022. - 115 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
тренажёрный зал	мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка;
лыжное хранилище	лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки)
гимнастический зал	скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири
тренажёрный зал	штанги трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход
спортивный зал	гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический
гимнастический зал	теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлексор, гимнастические скамейки, набивные мячи, комплект дартс

Оценочные средства

Список/перечень вопросов/заданий к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(для обучающихся, относящихся к специальной теоретической группе)

При изучении раздела «Легкая атлетика» обучающиеся:

- разрабатывают методику повышения уровня развития общей выносливости;
- занимаются по разработанной методике;
- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение), личный отчет о динамике развития данного качества на основе оценки процесса восстановления ЧСС после выполнения смешанного передвижения на 2 км.

Данные пульсометрии должны быть оформлены в табличном виде:

Показатели	Покой	Восстановление				
		1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин
ЧСС уд/10 с						
ЧСС уд/мин						

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является время восстановления значения ЧСС до исходного уровня.

Критерии оценивания:

Время восстановления ЧСС, мин	Баллы
менее 3	85...100
3...4	75...84
4...5	60...74
более 5	0...59

При изучении раздела «Общая физическая подготовка» обучающиеся:

- разрабатывают методику совершенствования гибкости как одного из важнейших физических качеств;
- используют данную методику на самостоятельных занятиях;
- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение), целью которого является развитие гибкости основных мышечных групп и подвижности суставов, видеотчет (для дистанционного режима работы) выполнения контрольного упражнения.

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является выполнение наклона из положения стоя.

Девушки		Юноши	
Расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук, см	Баллы	Расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук, см	Баллы
16 и более	85...100	13 и более	85...100
11...15	75...84	9...12	75...84
6...10	60...74	6...8	60...74
менее 6	0...59	менее 6	0...59

При изучении раздела «**Лыжная подготовка**» обучающиеся:

- разрабатывают комплекс упражнений, направленных на изучение техники выполнения лыжных ходов;
- применяют разработанный комплекс на самостоятельных занятиях;
- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение) формирования техники лыжных ходов, покадровое изображение всех видов лыжных ходов.

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является демонстрация техники выполнения лыжных ходов.

Критерии оценивания:

Кол-во ходов	Баллы
5	85...100
4	75...84
3	60...74
2 и менее	0...59

При изучении раздела «**Спортивные игры. Баскетбол**» обучающиеся:

- разрабатывают комплекс упражнений совершенствования техники выполнения броска по кольцу;
- применяют разработанный комплекс в процессе проведения самостоятельных занятий баскетболом;
- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение), направленного на повышение результативности нападающих действий в баскетболе, покадровое изображение техники броска по корзине, видеотчет (для дистанционного режима работы) выполнения контрольного упражнения.

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является выполнение штрафных бросков.

Критерии оценивания:

Кол-во попаданий из 10 попыток	Баллы
5 и более	85...100
4	75...84
3	60...74
2 и менее	0...59

Критерии оценивания

За выполнение заданий каждого раздела обучающийся получает 25 баллов.

Количество баллов	0...50	75...100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Тестовые задания

Знакомство с техникой бега на короткие дистанции начинается с обучения технике выполнения низкого старта и стартового разгона.

Дайте пояснения по выполнению действий/положений тела бегуна при команде «На старт!».

Ответ: необходимо опуститься на одно колено, а руки поставить на дорожку у стартовой линии, но не пересекая ее. Руки должны находиться не впереди, а под телом, на уровне плеч. Опирается следует не на ладонь, а на свод между большим пальцем с одной стороны, средним и безымянным пальцами – с другой.

Отметьте наиболее важную часть прыжка в длину с места толчком двумя, объясните ответ.



I



II



III



IV

Ответ: I. Самая важная часть прыжка – отталкивание (I). От силы отталкивания зависит дальность полета.

Прыжок с разбега состоит из фаз:

- +1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление