

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 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА: ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, ЙОГА

Специальность

Квалификация выпускника

Форма обучения

Факультет

Кафедра-разработчик рабочей программы

37.05.01 Клиническая психология

клинический психолог

очная

педиатрический

физической культуры

Семестр	Трудоем- кость		Лек- ций, ч	Лаб. прак- тикум, ч	Практ. занятий, ч	Клини- ческих прак- т. занятий, ч	Семи- наров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экза- мен, ч	Форма промежу- точного контроля (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
V	-	52	-	-	36	-	-	16	-	-	зачёт
VI	-	38	-	-	24	-	-	14	-	-	зачёт
Итого	-	90	-	-	60	-	-	30	-	-	зачёт

Кемерово 2025

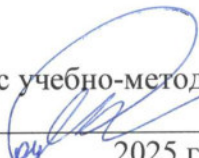
Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Физическое совершенствование, йога» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология квалификация «Клинический психолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования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

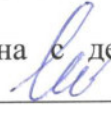
Рабочую программу разработал (-и)

Ст. преподаватель кафедры физической культуры Брюхачев А.Н., Антипина Р.Г.

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 3002

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: 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.

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: Физическое совершенствование, йога» 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 профилактический.

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

3.1. 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		
				V	VI	-
Аудиторная работа, в том числе:		-	60	36	24	-
лекции (Л)		-	-	-	-	-
лабораторные практикумы (ЛП)		-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)		-	60	36	24	-
клинические практические занятия (КПЗ)		-	-	-	-	-
семинары (С)		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИР		-	30	16	14	-
Промежуточная аттестация:	зачет (З)	-	-	-	-	-
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-
Экзамен / зачет		-		-	зачет	-
ИТОГО:		-	90	52	38	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 90 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. Физическое совершенствование, йога	V-VI	110	-	-	72	-	-	38
	ВСЕГО: 110	V-VI	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. Физическое совершенствование, йога		72	38	V-VI	УК-7 (ИД-1, ИД-2)
1.1.	Тема 1 Совершенствование общефизических качеств	ПЗ	2	2	V	
1.2	Тема 2 Совершенствование общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости средствами йоги.	ПЗ	2	-	V	
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса по методики йоги.	ПЗ	2	2	V	
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины по методики йоги.	ПЗ	2	2	V	
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса по средствам статических поз.	ПЗ	2	2	V	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота по методики йоги.	ПЗ	2	2	V	
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей по средствам динамических поз йоги.	ПЗ	2	2	V	
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости методом йогических поз.	ПЗ	2	2	V	
1.9	Тема 9. Развитие общей выносливости методом повторения динамических поз йоги.	ПЗ	2	2	V	
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методики Стрельниковой и дыхания йоги – пранаямы.	ПЗ	2	2	V	
1.11	Тема 11. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, по методике балансовых поз.	ПЗ	2	-	V	
1.12	Тема 12. Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму средствами дыхания- пранаямы и концентрации на объекте.	ПЗ	2	-	V	
1.13	Тема 13 Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий средствами статических, динамических поз и мудр йоги.	ПЗ	2	-	V	
1.14	Тема 14. Элементы статических поз йоги.	ПЗ	2	1	V	
1.15	Тема 15. Обучение технике позы уттанасаны – наклон вниз с касанием пола руками.	ПЗ	2	-	V	
1.16	Тема 16. Обучение технике позы: планка, боковые планки.	ПЗ	2	-	V	
1.17	Тема 17. Обучение технике позы – стойка на плечах.	ПЗ	2	-	V	
1.18	Тема 18. Обучение технике ритмического дыхания с задержками дыхания.	ПЗ	2	-	V	
1.19	Тема 19. Обучение основным техникам дыхания по системе йоги.	ПЗ	2	-	VI	
1.20	Тема 20. Обучение техники полного йоговского дыхания.	ПЗ	2	-	VI	
1.21	Тема 21. Обучение техники вдоха, его последовательность.	ПЗ	2	-	VI	
1.22	Тема 22 Обучение техники выдоха, его последовательность.	ПЗ	2	-	VI	
1.23	Тема 23. Обучение техники задержки дыхания.	ПЗ	2	-	VI	
1.24	Тема 24. Обучение техники ритмичного дыхания, с акцентом на выдохе.	ПЗ	2	-	VI	
1.25	Тема 25. Обучение техники ритмичного дыхания с акцентом на выдох через левую ноздрю.	ПЗ	2	-	VI	
1.26	Тема 26. Обучение техники ритмического дыхания с акцентом на выдох через правую ноздрю.	ПЗ	2	1	VI	
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	ПЗ	2	2	VI	
1.28	Тема 28. Комплекс упражнений с гантелями.	ПЗ	2	2	VI	
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений со скакалкой.	ПЗ	2	2	VI	
1.30	Тема 30. Комплекс упражнений с набивными мячами.	ПЗ	2	2	VI	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.31.	Тема 31. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	ПЗ	2	2	VI	
	ВСЕГО: 110		72	38	V-VI	

2.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1	Раздел 1. Физическое совершенствование, йога		
1.1	Тема 1 Совершенствование общефизических качеств	Развитие физических качеств: координацию, гибкость, быстроту, ловкость, силу и выносливость	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса по методики йоги.	1.Высокая планка, низкая планка, боковые планки, стойки на руках.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса по средствам статических поз.	Многочисленные повторения поз йоги таких, как нарасана, нижняя нарасана, манипуляции со втягиванием живота с задержками дыхания на выдохе.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота по методике йоги.	Как тема 1.5. , с добавлением скруток.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.9	Тема 9 Развитие общей выносливости методом повторения динамических поз йоги.	Выполнение комплекса динамических асан.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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..	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.14	Тема 14.Элементы статических поз йоги.	Приседы-уткатасана, прогибы назад-уштрасана, наклон вперед-уттанасана.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.16	Тема 16 Обучение технике позы: планка, боковые планки.	1. Упор лежа на коленях. Спина ровная, живот втянут, копчик подвнут вовнутрь. Держать 30 сек. То же, но упор на предплечья. Упор лежа на прямых руках и ногах. Держать позу 30 сек.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.19	Тема 19 Обучение основным техникам дыхания по системе йоги.	Полное йоговское дыхание. Капалабхати-ритмическое дыхание резким втягиванием живота.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.20	Тема 20. Обучение технике полного йоговского дыхания..	Показ и рассказ техники полного йоговского дыхания.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.21	Тема 21. Обучение технике 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	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
		Повторить 4 раза. До полного вдоха..	
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 Задержка дыхания естественная. Повторить 4 раза.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.23	Тема 23. Обучение техники задержки дыхания.	Задержка дыхания естественная. Напряжения нет. Направить внимание на сердечный ритм. Не передерживать остановку дыхания.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
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.	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 тренажерах	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.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
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.
ВСЕГО ЧАСОВ: 72			

2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр
1	Раздел 1. Физическое совершенствование, йога		38	V-VI
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.2	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.3	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.4	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.5	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.6	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.7	Тема 8. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.8	Тема 9. Развитие общей выносливости	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.9	Тема 10. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.10	Тема 14. Элементы настольного тенниса.	Самостоятельное выполнение упражнений.	1	V
1.11	Тема 27. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости.	Самостоятельное выполнение упражнений.	1	V

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр
1.12	Тема 28. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.13	Тема 29. Комплекс упражнений с гантелями.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.14	Тема 30. Комплекс упражнений со скакалкой.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.15	Тема 31. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.16	Тема 32. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	V
1.28	Тема 33. Комплекс упражнений с обручем.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	VI
1.29	Тема 34. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	VI
1.30	Тема 35. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	VI
1.31	Тема 36. Развитие общей выносливости.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	VI
ВСЕГО ЧАСОВ: 38			38	V-VI

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 Физическое совершенствование, йога. Тема 2 Совершенствование общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости средствами йоги.	Практическое занятие	2	Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опыта самостоятельных занятий по развитию общефизических качеств с экспертной оценкой преподавателя.	2
2.	Раздел № 1 Физическое совершенствование, йога. Тема 9. Развитие общей выносливости методом повторения динамических поз йоги.	Практическое занятие	2	Метод «тренингового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники развития общей выносливости методом повторения динамических поз йоги.	2
3	Раздел № 1 Физическое совершенствование, йога. Тема 20. Обучение техники полного йоговского дыхания.	Практическое занятие	2	Метод «групповое оценивание» самостоятельная работа составление и проведение комплекса дыхательных упражнений с экспертной оценкой группы.	2
4	Раздел № 1 Физическое совершенствование, йога. Тема 24. Обучение техники ритмичного дыхания, с акцентом на выдохе.	Практическое занятие	2	Метод «групповое оценивание» самостоятельная работа составление и проведение комплекса дыхательных упражнений 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. Зачет 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	1 км	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
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.	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 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	C-D	90-81	4

Характеристика ответа				Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.						
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 болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).				E	80-71	3
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				Fx- F	< 70	2 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 ЮРАЙТ» : сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ». - Москва, 2013-2025. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
8.	«JAYPEE DIGITAL» (Индия) - комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: https://www.japeedigital.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
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.
2	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
1	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.
2	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	Заплатина, О. А. Физическое совершенствование, йога : учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О. А. Заплатина, Р. Г. Антипина ; Кемеровский государственный медицинский университет. - Кемерово : [б. и.], 2022. - 96 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2	Антипина, Р.Г. Физическое совершенствование, йога : практикум для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / Р. Г. Антипина, О. А. Заплатина ; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - Кемерово : [б. и.], 2025. - 124 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
3	Заплатина, О. А. Физическое совершенствование, йога : учебно-методическое пособие для преподавателей по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О. А. Заплатина, Р. Г. Антипина ; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - Кемерово : [б. и.], 2024. - 93 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, видеоотчет (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, видеоотчет (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