

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. Коскина*  
« 30 » 06 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре:

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

*Специальность*

*Квалификация выпускника*

*Форма обучения*

*Факультет*

*Кафедра-разработчик рабочей программы*

37.05.01 Клиническая психология

клинический психолог

очная

педиатрический

физической культуры

Семестр	Трудоёмкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий, ч	Клинических практ. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачёт)
	зач. ед.	ч.									
III	-	70	-	-	48	-	-	22	-	-	зачёт
IV	-	58	-	-	36	-	-	22	-	-	зачёт
Итого	-	128	-	-	84	-	-	44	-	-	зачёт

Кемерово 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Лечебная 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):**

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент Ольга Алексеевна Заплатина

Старший преподаватель Раиса Гаврииловна Антипина

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры**

Протокол № 2 от 29.09.2022 г.

**Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК педиатрического факультета:**

Протокол № 6 от 17.06.2022

Рабочая программа согласована:


Заведующий библиотекой:

Г.А. Фролова

 17.06.2022  
(подпись) (дата)


**Декан педиатрического факультета:**

к.м.н., доцент О.В. Шмакова

 17.06.2022  
(подпись) (дата)

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе  
М.П. Дубовченко

Регистрационный номер: 1852

 21.06.2022  
(подпись) (дата)

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Лечебная физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, физической культуры и здоровья будущего профессионала, а также формирование умений и навыков использования специфических средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Задачи дисциплины:

- овладение системой знаний о лечебной физической культуре, практических умений и навыков, обеспечивающих восстановление, сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта;
- овладение возможностями восстановления здоровья человека при заболеваниях (травмах) с помощью использования средств лечебной физической культуры, физической культуры и спорта в целом;
- формирование установки на здоровый стиль жизнедеятельности, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение методами и средствами лечебной физической культуры;
- формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, опыта по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека путем использования средств и методов лечебной физической культуры;
- формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; физическое совершенствование организма в контексте воздействия умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей организма;
- формирование способности к совершенствованию индивидуальных программ реабилитации и современных способов лечебной физической культуры для устранения оставшихся ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;
- 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: Лечебная физическая культура» 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	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	ИД-1 <small>УК-7</small> Владеть методами физической подготовки. ИД-2 <small>УК-7</small> 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	
			III	IV
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:	-	84	48	36
лекции (Л)	-	-	-	-
лабораторные практикумы (ЛП)	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	-	84	48	36
клинические практические занятия (КПЗ)	-	-	-	-
семинары (С)	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> , в том числе НИР	-	44	22	22
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачет (З)	-	-	-
	экзамен (Э)	-	-	-
Экзамен / зачёт	-	-	зачёт	зачёт
<b>ИТОГО:</b>	-	<b>128</b>	<b>52</b>	<b>38</b>

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 128 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. Лечебная физическая культура</b>	<b>III-IV</b>	<b>128</b>	-	-	<b>84</b>	-	-	<b>44</b>
<b>1.1.</b>	<b>Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки.</b>	III	4	-	-	2	-	-	2
1.2	Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.3	Тема 3. Лечебная гимнастика как составная часть реабилитации.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.4	Тема 4. Основные принципы оздоровительных занятий физической культурой.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма).	III	2	-	-	2	-	-	-
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.7	Тема 7. Восстановление ритма дыхания при бронхиальной астме.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.9	Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объема легких.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких).	III	4	-	-	2	-	-	2
1.11	Тема 11. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз (неглубокая степень	III	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	нарушения зрения, т.е. студенты, относящихся к категории слабовидящих).								
1.12	Тема 12. Комплекс упражнений для снижения симптомов заболевания глаз.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.13	Тема 13 Комплекс упражнений для коррекции близорукости.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.14	Тема 14. Комплекс упражнений для коррекции дальнозоркости.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.15	Тема 15. Комплекс упражнений на аккомодацию глаз.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.16	Тема 16. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии: понятие об осанке, механизм формирования осанки; причины нарушений осанки и плоскостопия, виды, их краткая характеристика; ЛФК – основной метод исправления осанки и плоскостопия; задачи и методика ЛФК при различных видах нарушений осанки и плоскостопии.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.17	Тема 17. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.18	Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.19	Тема 19. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	III	2			2			-
1.20	Тема 20. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	III	4			2			2
1.21	Тема 21. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	III	2			2			-
1.22	Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	III	4			2			2
1.23	Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении.	III	4			2			2
1.24	Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног.	III	4			2			2
1.25	<b>Тема 25. Прикладные упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Обучение технике выполнения упражнений.</b>	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.26	Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений с набивными мячами. Обучение технике выполнения упражнений.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.28	Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастической палкой.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.30	Тема 30. Совершенствование техники выполнения	IV	4	-	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	упражнений с гимнастической палкой.								
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений с обручем. Обучение технике выполнения упражнений.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.32	Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.33	Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму. Обучение технике выполнения упражнений.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.34	Тема 34. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритма.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.35	Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.36	Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.37	Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.41	Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.42	Тема 42. Развитие общей выносливости.	IV	2	-	-	2	-	-	-
	<b>ВСЕГО: 128</b>	<b>III-IV</b>	<b>128</b>			<b>84</b>			<b>44</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. Лечебная физическая культура		84	III-IV			
1.1	Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки.	Ознакомление с методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики, лечебной дозированной ходьбы и других видов физической нагрузки.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 3,4,6,10
1.2	Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры.	Ознакомление с методикой самостоятельного выполнения упражнений по лечебной физической культуре.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 2
1.3	Тема 3. Лечебная гимнастика как составная часть реабилитации.	Ознакомление с методикой выполнения упражнений лечебной гимнастики в рамках реабилитационной функции.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 1
1.4	Тема 4. Основные принципы оздоровительных занятий физической культурой.	Знакомство с основными принципами оздоровительных занятий физической культурой; применение их на практике.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 6
1.5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма).	Заболевания органов дыхания. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 6
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания.	Обучение несложным динамическим упражнениям для разных мышечных групп, дыхательные упражнения.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 1,6



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.7	Тема 7. Восстановление ритма дыхания при бронхиальной астме.	Обучение выполнению упражнений для восстановления ритма дыхания, гимнастике при бронхиальной астме, подразделяющейся на различные «школы» и ответвления: комплексы для детей и взрослых, программы от разных авторов и т.д.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 3,4
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания.	Обучение выполнению упражнений «Насос», «Сильный дровосек», «Наклоны». Знакомство с методом выполнения упражнений «Обними плечи».	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 2,9
1.9	Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объема легких.	Выполнение комплекса упражнений для увеличения объема легких: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rxdxzc3kr6E">https://www.youtube.com/watch?v=rxdxzc3kr6E</a>	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 10
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких).	Обучение выполнению упражнений «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Маятник головой», «Перекаты», «Шаги».	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 3,4
1.11	Тема 11. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз (неглубокая степень нарушения зрения, т.е. студенты, относящихся к категории слабовидящих).	Обучение технике выполнения упражнений на основе включения сохранных анализаторов. Специальные физические упражнения в системе физической реабилитации при нарушениях работы зрительного анализатора.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 1,2
1.12	Тема 12. Комплекс упражнений для снижения симптомов заболевания глаз.	Комплексная методика улучшения зрения.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 5
1.13	Тема 13. Комплекс упражнений для коррекции близорукости.	Гимнастика для глаз при близорукости по Э.С. Аветисову. Комплекс упражнений для				ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		работы глаз «на расстояние». Комплекс упражнений профессора Э.С. Аветисова. Самомассаж.	2	III	УК-7.		нормативы № 1, 2,4,9,
1.14	Тема 14. Комплекс упражнений для коррекции дальнозоркости.	Гимнастика для глаз при дальнозоркости.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 5
1.15	Тема 15. Комплекс упражнений на аккомодацию глаз.	Изучение упражнений при проявлении спазма аккомодации.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 5
1.16	Тема 16. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии: понятие об осанке, механизм формирования осанки; причины нарушений осанки и плоскостопия, виды, их краткая характеристика; ЛФК – основной метод исправления осанки и плоскостопия; задачи и методика ЛФК при различных видах нарушений осанки и плоскостопии.	Профилактические упражнения, предупреждающие нарушение осанки.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 5
1.17	Тема 17. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	Лечебная гимнастика при сколиозе 1 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 1 степени.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 5
1.18	Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 1 степени.	2	III	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
1.19	Тема 19. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	Лечебная гимнастика при сколиозе 2 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 2 степени.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы №8
1.20	Тема 20. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 2 степени.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 5
1.21	Тема 21. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	Лечебная гимнастика при сколиозе 3 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 3 степени.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 8
1.22	Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 3 степени.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 7
1.23	Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении.	ЛФК при ожирении: комплекс упражнений, основанный на общих рекомендациях специалистов.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 2
1.24	Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног.	Изучение техники выполнения упражнений при заболеваниях и травмах верхних конечностей. Изучение техники выполнения упражнений при заболеваниях и травмах нижних конечностей.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 2
1.25	<b>Тема 25. Прикладные упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой.</b>	Упражнения с предметами. Комплекс из 20-ти упражнений со скакалкой (разминка, попеременные прыжки, «боксер», «мятник»),	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	<b>Обучение технике выполнения упражнений.</b>	«бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д.).					
1.26	Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой.	Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой: попеременные прыжки, «боксер», «маятник», «бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 4
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений с набивными мячами. Обучение технике выполнения упражнений.	Упражнения с набивными мячами.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест №1
1.28	Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	Многократное повторение упражнений с набивными мячами.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест №1
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастической палкой.	Упражнения с гимнастической палкой.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест №1
1.30	Тема 30. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	Многократное выполнение упражнений с гимнастической палкой.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест №1
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений с обручем. Обучение технике выполнения упражнений.	Упражнения с обручем.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест №2
1.32	Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.	Многократное повторение упражнений с обручем.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест №2
1.33	Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму. Обучение	Круговая тренировка: набивание теннисного шарика, проба Ромберга, проба Ромберга усложненная, прыжки через скакалку, приседы, штрафные броски.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 2,3,7,8

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	технике выполнения упражнений.						
1.34	Тема 34. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритма.	Круговая тренировка: набивание теннисного шарика, проба Ромберга, проба Ромберга усложненная, прыжки через скакалку, приседы, штрафные броски.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 2,3,7,8
1.35	Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика, работа на тренажёрах, гимнастической лестнице, перекладине.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК71</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 1
1.36	Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Комплексные физические упражнения на коврике, работа на тренажёрах.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 6
1.37	Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Комплексные физические упражнения на коврике, тренажёрах, работа с набивными мячами.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 6
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	Развитие косых мышц спины и живота, круговая тренировка.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 1,6
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Контрольные нормативы № 3,4
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Развитие гибкости, координационных способностей, круговая тренировка	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 2,9
1.41	Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений, оформление письменной работы	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест № 2
1.42	Тема 42. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость: бег ходьба	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 90</b>			<b>84</b>	<b>III-IV</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. Лечебная физическая культура.</b>		<b>44</b>	<b>III-IV</b>			
1.1	Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки.	Дозированная ходьба/бег по самочувствию. Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 1).
1.2	Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры.	Самостоятельное выполнение упражнений по лечебной физической культуре. Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 2).
1.3	Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III	УК-7.	ИД-1УК71, ИД-2УК-7	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 3).

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.4	Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания.	Ежедневное выполнение упражнений: 1.И.п- сидя на стуле. 1-2: Руки вверх-вдох. 3-4: Наклон вниз-выдох. Повт. 6-8 раз. 2.И.П-то же.1-2: Выпрямить правую руку и левую ногу. 2-3: - то же, меняя руку и ногу, чередуя вдохи и выдохи. Повт.6-8 раз. 3.И.П.-сидя на стуле руки в стороны. 1: Поворот в право - выдох, 2: И.П. - вдох. 3: поворот влево - выдох. 4: И.П. - вдох. Повт.6-8 раз.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-1, ИД-2ук-1	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 4, 5).
1.5	Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объема легких.	Ежедневное выполнение упражнений: 1.И.П-стоя, руки в стороны.1-наклон вправо-выдох, 2: И.П.-вдох. 3: наклон влево-выдох.4: И.П.- вдох. Повт.6-8 раз. 2.И.П.-стоя,руки на пояс.1-прогиб назад-вдох, 2: И.П.-выдох. Вдох. 2-наклон вперед-выдох, руки касаются пола. 3-И.П. Повт.6-8 раз. 3.И.П - как упр.2. 1-прогиб назад, толкнуть грудь наверх, лопатки, локти вместе-вдох. 2: выдох, вдох. 3: округлить спину, собрать локти вместе - выдох. Повт.6-8 раз.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-1, ИД-2ук-1	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 6).
1.6	Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких).	Ежедневное выполнение рекомендуемых упражнений: 1: И.П.-лежа на спине, руки в стороны.				ИД-1ук-1, ИД-2ук-1	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		1: Руки через стороны вверх-максимальный по продолжительности вдох, задержать дыхание на 6-8 счетов; 2: Подтянуть согнутые ноги к груди и обхватить их руками-продолжительный выдох, задержать дыхание на 6-8 счетов. 3: И.П. 2: И.П.-лежа на спине, руки за голову. 1: согнуть правую ногу, подъём корпуса вперед, руки прямые вперед, потянуться к колену.-выдох, задержать дыхание на 6-8 счетов. 2: И.П. 3: то же с другой ноги.	2	III	УК-7.		(Тема № 7).
1.7	Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 8). Тест № 1.
1.8	Тема 20. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 9). Тест № 2.
1.9	Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата



№ 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
	упражнений.	реферирование, подготовка к тестированию.					(Тема № 10). Тест № 2.
1.10	Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 11). Тест № 2.
1.11	Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub>	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием организма. Написание реферата (Тема № 12). Тест № 2.
1.12	Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой.	Ежедневное выполнение упражнений со скакалкой: попеременные прыжки, «боксер», «маятник», «бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Контрольные нормативы № 4
1.13	Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	Самостоятельное повторение упражнений с набивными мячами.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест №1
1.14	Тема 30. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	Самостоятельное выполнение упражнений с гимнастической палкой.	2	IV	УК-7.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Тест №1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.15	Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.	Самостоятельное повторение упражнений с обручем.	2	IV	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Тест №2
1.16	Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	IV	УК-7.	ИД-1УК71, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 1
1.17	Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	IV	УК-7.	ИД-1УК-1, ИД-2УК-1	Контрольные нормативы № 6
1.18	Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	IV	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 6
1.19	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	IV	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 1,6
1.20	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	2	IV	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-1	Контрольные нормативы № 3,4
1.21	Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	2	IV	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные нормативы № 2,9
1.22	Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	2	IV	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Тест № 2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>			<b>44</b>	<b>III-IV</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, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 4,76 % от аудиторных занятий, т.е. 4 часа.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Ко-л-во час
1.	Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки.	Практическое занятие	2	Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опыта самостоятельных занятий лечебной гимнастикой с экспертной оценкой преподавателя.	2
2.	Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры.	Практическое занятие	2	Метод «тренингового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний форм лечебной физической культурой.	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>			<b>4</b>		<b>4</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.

#### 5.1.1. Тестовые задания текущего контроля.

1) Какие упражнения применяются в оздоровительно-лечебной гимнастике?

- а) прикладные;
- б) ОРУ без предметов и с предметами;
- в) на спортивных снарядах.

Ответ: б

2) К какой группе относятся гимнастические упражнения?

- а) циклические;
- б) ациклические.

Ответ: б

### 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
5. Набивание теннисного мяча (количество раз в 1 минуту)	50	45	40	35	меньше 30
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
7. Штрафные броски из 10	5	4	3	2	1
8. «Дриблинг» (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
9. Наклоны туловища вперёд из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	8	7	5	4	3
10. Тест Купера (ходьба, бег км.)	2,5 км	2 км	1,5 км	1,200 м	5 км

### 5.1.2. Список тем рефератов (в полном объёме):

1. Общее понятие о лечебной физической культуре. Лечебная гимнастика как составная часть реабилитации.
2. Лечебная физическая культура: функции, основные принципы оздоровительных занятий физической культурой.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
4. Упражнения, направленные на снижение симптомов заболевания бронхиальной астмой.
5. Упражнения для восстановления ритма дыхания при заболевании органов дыхания.
6. Вентиляция легких, легочные объемы. Увеличение объема легких: комплексы упражнений.
7. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Упражнения для увеличения ЖЕЛ.
8. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника I степени.
9. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника II степени.

10. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника III степени.  
 11. Лечебная физическая культура при ожирении: комплекс упражнений и основные задачи.  
 12. Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах верхних и нижних конечностей.

## 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 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 которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.	C-D	90-81	4
Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техника 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).	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 физических упражнений и комплексов, не владеет знаниями о теоретических основах и принципах физической культуры и спорта.	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 «Лечебная 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».

### 5.3. Оценочные средства, рекомендуемые для включения в фонд оценочных средств итоговой государственной аттестации (ГИА)

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
УК-7	ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ а) на формирование правильной осанки; б) на гармоничное развитие человека; в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие; г) развитие выносливости; д) развитие быстроты	в)
УК-7	ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП) а) развитие силы; б) развитие выносливости; в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта; г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта; д) развитие быстроты	в)

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	<b>ЭБС:</b>	
1.	<b>Образовательный ресурс «Консультант студента» (ЭБС):</b> сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013. - 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.	по контракту № 38ЭА21Б, срок оказания услуг 01.01.2022 - 31.12.2022
2.	<b>«Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»:</b> сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004. - URL: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 39ЭА21Б срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
3.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»):</b> сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 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.	по контракту № 121Б21, 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> . -	по контракту № 1611Б21,

	Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст: электронный.	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>YCVCC01</b> и паролю <b>p32696</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. // ЭБС «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный			25
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. // Образовательная платформа Юрайт. - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.			25
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева // ЭБС «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный			25

#### 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
1.				
2.				
3.				
4.				

#### 7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
Назарова, 1, корпус 1	Гимнастический зал  Тренажёрный зал	Теннисные столы, теннисные ракетки, шарики, гимнастические скамейки, набивные мячи, обручи, гантели, 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.



Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
Ворошилова, 22 «А»	<p><b>Спортивный/игровой зал</b></p> <p><b>Фитнес зал</b></p> <p><b>Тренажёрный зал</b></p> <p><b>Лыжная база</b></p> <p><b>Комната для самостоятельной подготовки</b></p>	<p>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.</p> <p>Гимнастические коврики, степы, бодибары, гантели, музыкальный центр.</p> <p>Многофункциональный тренажёр, велотренажёры Штанги, перекладина, гири, брусья, гимнастическая скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, гантели.</p> <p>Лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки). Шахматные столы, доски, шахматные часы, полка для кубков и грамот.</p> <p>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).</p>

**Программное обеспечение:**

Windows 7 Professional  
Windows 8.1 Professional  
Microsoft Office 10 Standart  
Microsoft Office 13 Standart  
Linux лицензия GNU GPL

## Лист изменений и дополнений РП

На 2023- 2024 учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу
--

В рабочую программу вносятся следующие изменения:
---

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

## 5. Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1.	<b>ЭБС «Консультант студента»</b> : сайт / ООО «Консультант студента». – Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 40ЭА22Б срок оказания услуг 01.01.2023 - 31.12.2023
2.	<b>ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»</b> : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: <a href="https://www.rosmedlib.ru">https://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 42ЭА22Б срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
3.	<b>База ланных «Электронная библиотечная система «Мелипинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»)</b> : сайт / ООО «Мелипинское информационное агентство». - Москва, 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.	по контракту № 2912Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
4.	<b>Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов</b> : сайт / ООО «Издательство «СпецЛит». - СПб.. 2017 - . - URL: <a href="https://speclit.profv-lib.ru">https://speclit.profv-lib.ru</a> . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
5.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Букап»</b> : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: <a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
6.	<b>«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний»</b> . – Москва, 2015 - . - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту №3012Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
7.	<b>База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ»</b> : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 3212Б22 срок оказания услуги 31.12.2022 -30.12.2023
8.	<b>«Образовательная платформа ЮРАЙТ»</b> : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 0808Б22 срок оказания услуги 17.08.2022 - 31.12.2023
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>YCVCC01</b> и паролю <b>p32696</b> . - Текст : электронный.	по контракту № 2312Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
10.	Электронный информационный ресурс компании Elsevier ClinicalKey Student Foundation : сайт / ООО «ЭКО-ВЕКТОР АЙ-ПИИ». – Санкт-Петербург. – URL: <a href="https://www.clinicalkey.com/student">https://www.clinicalkey.com/student</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по договору № 03ЭА22ВН срок оказания услуги 01.03.2022 - 28.02.2023
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

## **Лист изменений и дополнений РП**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
на 2024- 2025 учебный год

С 2024 года в рабочую программу вносятся следующие изменения  
ЭБС <https://kemsu.ru/science/library/>