

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (для лиц с ОВЗ)
Направление подготовки	31.05.01 Лечебное дело
Направленность (специализация)	Медицинская и организационно-управленческая деятельность врача-лечебника
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	
Всего часов	- 328
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 132
практические занятия	- 132
Самостоятельная работа	- 196
Промежуточная аттестация	
Зачет	2-6 семестр

г. Ставрополь, 2026 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - формирование у будущих медицинских работников способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 988.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части 1 Дисциплины ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, её изучение осуществляется в 2-6 семестрах.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного прохождения учебных и производственных практик.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.03.2017 №293н (ТФ- А/05.7).

Коды и содержание компетенций	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Иук - 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Знать основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Владеть навыками оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.
Иук-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знать влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Уметь разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Владеть средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.

4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидиуальные
2	Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации.		10						18
	Раздел 2. Дыхательные гимнастики		10						20
	Раздел 3. Развитие физических качеств		10						
	Сдача контрольных нормативов		4						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		34						38
3	Раздел 4. Обучение дыхательной гимнастике по методу К.П. Бутейко		14						18
	Раздел 5. Коррекционная гимнастика		16						20
	Сдача контрольных нормативов		4						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 3 семестр		34						38
4	Раздел 6. Подвижные игры		14						18
	Раздел 7. Развитие физических качеств		16						20
	Сдача контрольных нормативов		4						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 4 семестр		34						38
5	Раздел 8. Обучение основным общеразвивающим упражнениям		6						22
	Раздел 9. Обучение		6						20

	дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой								
	Сдача контрольных нормативов		2						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 5 семестр		14						42
6	Раздел 10. Обучение дыхательной гимнастики по методу В.В. Гневушева		6						20
	Раздел 11. Корректирующая гимнастика		6						20
	Сдача контрольных нормативов		4						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 6 семестр		16						40
	Итого по дисциплине:		132						196
	Часов 328	132					196		
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час					0 час		
	Объём профессионально направленной подготовки	48 час					54 часа		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код компетенций	Наименование разделов и тем дисциплин	Краткое содержание разделов и тем
2 семестр		
УК-7.1 УК-7.2	Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации	Основные требования к проведению двигательной рекреации. Необходимый инвентарь для проведения двигательной рекреации. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга. Виды адаптивной двигательной рекреации. Условия адаптивной двигательной рекреации. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга
	Раздел 2. Дыхательные гимнастики	Принцип выполнения дыхательных упражнений. Методические особенности выполнения дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика В.В. Гневушева.

	Раздел 3. Развитие физических качеств	Методические особенности развития физических качеств. Обучение самоконтролю за функциональным состоянием организма. Развитие координационных способностей для лиц с ОВЗ. Развитие общей выносливости.
3 семестр		
УК-7.1 УК-7.2	Раздел 4. Обучение дыхательной гимнастике по методу К.П. Бутейко	Обучение диафрагмальному дыханию. Дыхательные упражнения в исходном положении сидя. Дыхательные упражнения в исходном положении стоя. Дыхательные упражнения в исходном положении лёжа. Комплекс упражнений по методу К.П. Бутейко
	Раздел 5. Коррекционная гимнастика	Ходьба на месте. Ходьба в движении. Упражнения из различных исходных положений (сидя, стоя, лёжа). Общеразвивающие, коррекционные упражнения. Упражнения с предметами (гимнастические палки, фитболлячи)
4 семестр		
УК-7.1 УК-7.2	Раздел 6. Подвижные игры	Подвижные игры на развитие общей выносливости. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики. Развитие гибкости. Социально-экономические последствия применения допинга. Ущерб, наносимый допингом спортивной идее
УК-7.1 УК-7.2	Раздел 7. Развитие физических качеств	Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.
5 семестр		
УК-7.1 УК-7.2	Раздел 8. Обучение основным общеразвивающ им упражнениям	ОРУ на мышцы плечевого пояса. ОРУ на мышцы рук. ОРУ на мышцы туловища. ОРУ на мышцы пресса. ОРУ на мышцы ног. Обучение технике упражнениями с предметами (гимнастические палки, мячи). Гимнастические упражнения статического характера. Гимнастические упражнения динамического характера.
УК-7.1 УК-7.2	Раздел 9. Обучение дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой	Принцип выполнения упражнений по методу А.Н. Стрельниковой. Дыхательные упражнения в положении сидя. Дыхательные упражнения в положении лёжа. Дыхательные упражнения в положении стоя. Комплекс упражнений по методу А.Н. Стрельниковой.
6 семестр		

УК-7.1 УК-7.2	Раздел 10. Обучение дыхательной гимнастики по методу В.В. Гневушева	Принцип выполнения упражнений по методу В.В. Гневушева. Самоконтроль за функциональным состоянием организма на занятии при выполнении гимнастики В.В. Гневушева. Комплекс упражнений по методу В.В. Гневушева. Допинг и допинг-контроль в спорте
	Раздел 11. Корригирующая гимнастика	Особенности выполнения упражнений корригирующей гимнастики. Статические и динамические упражнения корригирующей гимнастики. Самоконтроль за функциональным состоянием организма на занятии при выполнении корригирующей гимнастики. Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы

5.2. Лекции

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ раз-дела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
1	Игровые виды двигательной рекреации	2	1. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации.	ОФО	
		2	1. Средства танцевальной двигательной рекреации. 2. Мотивация к занятиям без допинга.	ОФО	
		2	1. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.	ОФО	ПНП
		2	1. Средства игровой двигательной рекреации.	ОФО	ПНП
		2	1. Игровые виды двигательной рекреации.	ОФО	ПНП
2	Дыхательные гимнастики	2	1. Принцип выполнения дыхательных упражнений.	ОФО	
		2	1. Методические особенности выполнения дыхательных упражнений.	ОФО	
		2	1. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.	ОФО	

		2	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	ОФО	ПНП
		2	1. Дыхательная гимнастика В.В. Гневушева.	ОФО	ПНП
3	Развитие физических качеств	2	1. Средства и методы развития физических качеств.	ОФО	
		2	1.Методические особенности развития общей выносливости. 2.Средства, методы развития общей выносливости.	ОФО	
		2	1.Методические особенности развития гибкости. 2.Средства, методы развития гибкости.	ОФО	
		2	1.Методические особенности развития гибкости. 2.Средства, методы развития гибкости.	ОФО	ПНП
		2	1.Методические особенности развития координационных способностей. 2.Средства, методы развития координационных способностей.	ОФО	
	8. Сдача контрольных нормативов	2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 2 семестр		34		34	- /12
4	Раздел 4. Обучение дыхательной гимнастике по методу К.П. Бутейко	2	1.Обучение диафрагмальному дыханию. 2.Выполнение коррекционных упражнений с применением диафрагмального дыхания.	ОФО	
		2	1.Обучение диафрагмальному дыханию. 2.Выполнение коррекционных упражнений с применением диафрагмального дыхания.	ОФО	ПНП
		2	1. Обучение дыхательной гимнастике по методу К.П. Бутейко. 2. Выполнение физических упражнений в положении сидя с применением дыхательной гимнастики по методу К.П. Бутейко.	ОФО	
		2	1.Обучение дыхательной гимнастике по методу К.П. Бутейко. 2.Выполнение физических упражнений в положении стоя с	ОФО	

			применением дыхательной гимнастики по методу К.П. Бутейко.		
		2	1.Выполнение физических упражнений в положении лёжа с применением дыхательной гимнастики по методу К.П. Бутейко.	ОФО	ПНП
		2	1.Выполнение физических упражнений в положении лёжа с применением дыхательной гимнастики по методу К.П. Бутейко.	ОФО	
		2	1.Выполнение физических упражнений в положении лёжа с применением дыхательной гимнастики по методу К.П. Бутейко.	ОФО	
5	Раздел 5. Коррекционная гимнастика	2	1. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с применением коррекционной гимнастики.	ОФО	
		2	1. Упражнения на коррекцию осанки (без предметов)	ОФО	ПНП
		2	1. Упражнения на коррекцию осанки (с предметами: гимнастические палки, мячи).	ОФО	
		2	1. Упражнения на коррекцию плоскостопия. 2. Пальчиковая гимнастика.	ОФО	
		2	1. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с применением коррекционной гимнастики (с предметами, без предметов, в исходных положениях сидя, стоя, лёжа). 2. Элементы самомассажа рук и ног.	ОФО	ПНП
		2	1. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с применением коррекционной гимнастики (с предметами). 2. Элементы самомассажа рук и ног.	ОФО	
		2	1. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с применением коррекционной гимнастики (без предметов). 2. Элементы самомассажа рук и ног.	ОФО	
		2	1. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с	ОФО	ПНП

			применением коррекционной гимнастики (в исходных положениях сидя, стоя, лёжа). 2. Элементы самомассажа рук и ног.		
	15. Сдача контрольных нормативов	2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 3 семестр		34		34	-/10
6	Раздел 6. Подвижные игры	2	1. Подвижные игры на развитие координации, гибкости социализацию	ОФО	
		2	1. Подвижные игры на развитие координации, гибкости социализацию	ОФО	
		2	1. Подвижные игры на развитие координации, гибкости социализацию	ОФО	
		2	1. Подвижные игры на развитие координации, гибкости социализацию	ОФО	
		2	1. Подвижные игры на развитие координации, гибкости социализацию	ОФО	
		2	1. Подвижные игры на развитие координации, гибкости социализацию	ОФО	
		2	1. Подвижные игры на развитие координации, гибкости социализацию 2. Социально-экономические последствия применения допинга. 3. Ущерб, наносимый допингом спортивной идее	ОФО	
	Раздел 7. Развитие физических качеств	2	1. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). 2. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др	ОФО	
		2	1. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). 2. Средства и методы ОФП:	ОФО	

			строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др		
		2	1. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	ОФО	
		2	1. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения	ОФО	
		2	1. Упражнения для воспитания гибкости. 2. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). 3. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	ОФО	
		2	1. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	ОФО	ПНП
		2	1. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	ОФО	ПНП
		2	1. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	ОФО	ПНП
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 4 семестр		34		34	-/6

8	Раздел 8. Обучение основным общеразвивающим упражнениям	2	1.Обучение выполнению общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя, лёжа с контролем за функциональным состоянием своего организма. 2.Применение дыхательных гимнастик при выполнении общеразвивающих упражнений.	ОФО	
		2	1.Обучение выполнению общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя, лёжа с контролем за функциональным состоянием своего организма. 2.Применение дыхательных гимнастик при выполнении общеразвивающих упражнений.	ОФО	ПНП
		2	1. Выполнение общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя, лёжа с применением дыхательных гимнастик. 2.Выполнение общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя, лёжа с применением дыхательных гимнастик.	ОФО	ПНП
9	Раздел 9. Обучение дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой	2	1. Обучение дыханию по методу А.Н. Стрельниковой. 2.Показания и противопоказания к применению дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.	ОФО	ПНП
		2	1.Обучение самоконтролю за функциональным состоянием организма при выполнении комплекса дыхательных упражнениям по методу А.Н.Стрельниковой. 2.Выполнение дыхательных упражнений по методу А.Н.Стрельниковой в исходных положениях сидя, стоя, лёжа.	ОФО	
		2	1. Развитие навыка дыхания по методу А.Н.Стрельниковой при выполнении упражнений в исходных положениях сидя, стоя, лёжа.	ОФО	ПНП
	27. Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	

Итого за 5 семестр		14		14	-/8
6 семестр					
10	Раздел 10. Обучение дыхательной гимнастики по методу В.В. Гневушева	2	1.Обучение дыханию по методу В.В. Гневушева. 2.Показания и противопоказания к применению дыхательной гимнастики В.В. Гневушева. 3. Допинг и допинг-контроль в спорте	ОФО	ПНП
		2	1.Обучение самоконтролю за функциональным состоянием организма при выполнении комплекса дыхательных упражнениям по методу В.В. Гневушева. 2.Выполнение дыхательных упражнений по методу В.В. Гневушева в исходных положениях стоя.	ОФО	ПНП
		2	1.Обучение самоконтролю за функциональным состоянием организма при выполнении комплекса дыхательных упражнениям по методу В.В. Гневушева. 2.Выполнение дыхательных упражнений по методу В.В. Гневушева в исходных положениях сидя, стоя, лёжа.	ОФО	ПНП
11	11. Корректирующая гимнастика	2	1.Показания и противопоказания к применению корректирующей гимнастики. 2.Развитие навыка правильного дыхания при выполнении корректирующей гимнастики. 3. Выполнение корректирующей гимнастики с предметами, без предметов.	ОФО	ПНП
		2	1.Обучение самоконтролю за функциональным состоянием организма при выполнении упражнений корректирующей гимнастики. 2. Выполнение корректирующей гимнастики с предметами, без предметов.	ОФО	ПНП
		2	1. Выполнение корректирующей гимнастики с предметами, без предметов. 2. Общие принципы	ОФО	ПНП

			организации и проведения антидопинговой профилактической работы		
	32. Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 6 семестр		16		16	-/12
Всего часов		132		132	-/48

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/6	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 2. Дыхательные гимнастики	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/6	
Раздел 3. Развитие физических качеств				
Итого за 2 семестр			38/12	
Раздел 4. Обучение дыхательной гимнастике по методу К.П. Бутейко	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/6	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 5. Коррекционная гимнастика	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/4	
Итого за 3 семестр			38/10	
Раздел 6. Подвижные игры	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/6	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 7. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	20/6	
Итого за 4 семестр			38/12	
Раздел 8. Обучение основным общеразвивающим упражнениям	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/8	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 9. Обучение дыхательной гимнастики по	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/4	

методу А.Н. Стрельниковой				
Итого за 5 семестр			42/12	
Раздел 10. Обучение дыхательной гимнастики по методу В.В. Гневушева	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/8	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 11. Корригирующая гимнастика	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	20	
Итого за 6 семестр			40/8	
Всего часов			196/54	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-7	УК - 7.1, УК - 7.2	2-6	промежуточный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор компетенции УК - 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы здорового образа жизни и физической культуры	Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры.	собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Уметь определять уровень физической подготовленности и	Перечисляет средства и методы определения уровня физической	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС

	функциональные показатели организма	подготовленности и основных функциональных показателей организма.		
Владеет навыком	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС

Индикатор компетенции УК - 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Объясняет влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Перечисляет здоровьесформирующие технологии применяемые в процессе физического воспитания	собеседование	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.	Применяет физические упражнения с учётом их воздействия на укрепление здоровья	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет»

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с учетом диагнозов, противопоказаний, при возможности выполнения проводятся без учета времени:

1. бег 100м, 1000м (без учета времени)
2. челночный бег 3х10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднятие туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

7.3.1. Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося (собеседование), вопросы для повторной промежуточной аттестации:

1. Основные задачи двигательной рекреации.
2. Принципы построения занятий по двигательной рекреации.
3. История и развитие оздоровительного туризма.
4. Плановый и самодеятельный оздоровительный туризм.
5. Комплектование оздоровительных туристической группы, распределение обязанностей в группе.
6. Разработка оздоровительных туристического маршрута.
7. Организация занятий танцевальной направленности.
8. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации.

9. Средства игровой двигательной рекреации.
10. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.
11. Средства танцевальной двигательной рекреации.
12. Классификация техники игры в баскетбол.
13. Техника нападения: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
14. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
15. Терминология.
16. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
17. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
18. Терминология.
19. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
20. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
21. Терминология.
22. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
23. Связь и взаимообусловленность стратегии и тактики.
24. Основные понятия и содержание тактики.
25. Методика обучения техническим приемам игры в нападении и защите.
26. Ошибки при выполнении основных технических приемов, их причины, пути предупреждения
27. Методика и последовательность обучения тактическим действиям.
28. Типичные ошибки в приемах, причины их возникновения и пути исправления.
29. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
30. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.
31. Обучать комплексу упражнений с гантелями.
32. Физические упражнения локального воздействия.
33. Написать комплекс упражнений с отягощением, равным весу собственного тела.
34. Статистические упражнения на основных гимнастических снарядах.
35. Написать комплекс упражнений на тренажерах.
36. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями
37. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга.
38. Допинг и допинг-контроль в спорте.

7.3.2. Перечень практикоориентированных заданий, направленных на проверку уровня сформированности компетенций:

Задания выполняются в дневнике самоконтроля

Задание 1

1. Отметьте объективные и субъективные показатели самоконтроля в день занятия.
2. Вычислите Индекс Руфье
3. Выполните тест Ташера
4. Выполните пробу Штанге, Генчи
5. Выполните пробу Ромберга
6. Определите на какую группу мышц была направлена основная нагрузка на занятии.

Задание 2

1. Перечислите последствия применения допингов: этические, психологические, медицинские, спортивно-технологические.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Порядок организации мероприятий текущего контроля, ликвидации текущей задолженности, проведения промежуточной аттестации соответствует требованиям Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

по образовательным программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, принятого решением ученого совета от 31.08.2022, протокол №1, утвержденного приказом от 31.08.2022 №588-ОД.

Оценивание знаний, умений и навыков практической деятельности осуществляется в рамках оперативного текущего контроля успеваемости и посещаемости всех видов учебных занятий, самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении оперативного текущего контроля знаний, умений и навыков практической деятельности применяются следующие оценочные процедуры:

- собеседование,
- индивидуальные задания,
- демонстрация практических навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех видов учебных работ, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний, умений и навыков обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/ 2. Гурьянов, М. С. Адаптивная физическая культура в медицинском университете: учебное пособие / М. С. Гурьянов. — Нижний Новгород: ПИМУ, 2024. — 124 с. — ISBN 978-5-7032-1501-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/507292 3. Димова, А. Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / Р. В. Чернышева, А. Л. Димова - Москва: Советский спорт, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5981560231.html

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Теория и методика физической культуры и спорта в вопросах и ответах: учеб. пособие / сост.: И.С. Бушенёва, З.В. Сапронова, И.В. Ерёмин. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2016 – 128 с.	1. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика): учебное пособие / составители Н. А. Соловьёв [и др.]. — Ижевск: УдГАУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158616 2. Шевелева, И. Н. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе: учеб. пособие / И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова, О. О. Фаина и др. - Москва: Советский спорт, 2021. - 128 с. - ISBN 978-5-00129-141-1. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001291411.html

	3. Сидоров, Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов: учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород: ННГАСУ, 2023. - 42 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_040.html
--	--

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <https://www.books-up.ru/> Большая медицинская библиотека (БМБ)
2. www.e.lanbook.com ЭБС ЛАНЬ
3. <https://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4. www.studentlibrary.ru ЭБС «Консультант студента»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №154/ЭТ о 08.07.2026
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kasperskyendpointsecurity	Контракт 170/ЭТ от 29.07.2026
Архиватор 7-zip	Бесплатный
AdobeAcrobatReader DC	Бесплатный
AstraLinuxCommonEdition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Контракт 303/ЭТ от 16.12.2025

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч

		футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для голбола звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гиря пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen TM 8460C. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-KingStar (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусками «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL.

		Велотренажер. ВелозипсоидLarsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для прессы DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка бруса и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (для лиц с ОВЗ)»:

Разработана и обсуждена
на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной
физической культуры, зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по специальности 31.05.01 Лечебное дело образование 2026 года набора очной формы обучения 27.05.2026

Руководитель ОПОП ВО,
Декан лечебного факультета

Никулина Г.П.