

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Железнов Лев Михайлович

Должность: ректор

Дата подписания: 07.04.2025

Уникальный программный ключ:

7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f31

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Кировский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль) ОПОП - Клинико-психологическая диагностика,
консультирование и психотерапия

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 5Л 6М

Кафедра ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного Министерством науки и высшего образования РФ «26» мая 2020 г., приказ № 683.

2) Учебного плана по специальности 37.05.01 Клиническая психология, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «30» апреля 2021 г. протокол № 4.

3) Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Минтруда России от 18 ноября 2013 г. № 682н.

4) Профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

кафедрой физической культуры «Об» мая 2021 г. (протокол № 8)

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

ученым советом социально-экономического факультета «12» мая 2021 г. (протокол № 3)

Председатель совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом «20» мая 2021 г. (протокол № 6)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Зав. кафедрой физической культуры
канд. пед. наук, доцент В.В. Чайкин

Доцент кафедры физической культуры
канд. биол. наук, доцент Д.Н. Мальцев

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Типы задач профессиональной деятельности	5
1.6. Планируемые результаты освоения программы - компетенции выпускников, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения программы	5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	7
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	7
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	7
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	7
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	7
3.4. Тематический план лекций	7
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	8
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	9
3.7. Лабораторный практикум	9
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	9
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	9
4.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	9
4.1.1. Основная литература	9
4.1.2. Дополнительная литература	9
4.2. Нормативная база	9
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	10
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	10
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	11
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	12
5.1. Методика применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении занятий и на этапах текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине	13
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	15
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15
Раздел 8. Особенности учебно-методического обеспечения образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	16

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля): «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» состоит в содействии формированию общекультурных компетенций, ведению медицинской деятельности, формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности медицинского работника при выполнении профессиональных обязанностей, согласно знаний, умения и навыков, полученных на занятиях в группе адаптивной физической культуры.

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля):

- сформировать навыки разработки стратегии, плана и содержания обучения, выбора и использования современных обучающих технологий при организации процесса обучения;
- сформировать навыки организации самостоятельной работы и консультирования участников образовательных отношений;
- сформировать навыки оценки и совершенствования программ обучения и развития;
- способствовать посредством адаптивной физической культуры сохранению и укреплению здоровья за время обучения в вузе, формированию необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» относится к блоку Б 1. Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплины (модули) по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Основы психокоррекции.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;
- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;
- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;
- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;
- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;

- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

1.5. Типы задач профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:
Педагогический.

1.6. Планируемые результаты освоения программы – компетенции выпускников, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения программы

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Результаты освоения ОПОП (индекс и содержание компетенции)	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства		№ раздела дисциплины, № семестра, в которых формируется компетенция
			Знать	Уметь	Владеть	для текущего контроля	для промежуточной аттестации	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<i>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>ИД УК 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</i>	Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Раздел № 1 Семестр № 1-А Раздел №2 Семестр № 1-А
		<i>ИД УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</i>	Методы и средства физической культуры, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Раздел № 1 Семестр № 1-А Раздел №2 Семестр № 1-А

		<i>ИД УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</i>	Методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Использовать методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Способностью использовать методы и средства физической культуры для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Раздел № 1 Семестр № 1-А Раздел №2 Семестр № 1-А
--	--	---	---	--	---	---	---	---

Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры									
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контактная работа (всего)	328	34	34	34	34	32	32	32	32	32	32
в том числе:											
Практические занятия (ПЗ)	328	34	34	34	34	32	32	32	32	32	32
Вид промежуточной аттестации	Зачет		3		3		3		3		3
Общая трудоемкость (часы)	328	34	34	34	34	32	32	32	32	32	32
Зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика. Зимние виды спорта. Силовая гимнастика.
2.	УК-7	Физическая реабилитация	Лечебная ФК Адаптивная ФК Коррекционная ФК Зачётное занятие.

3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин	
		1	2
1	Основы психокоррекции	+	+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	-	170	-	-	-	170
2	Физическая реабилитация		158				158
	Вид промежуточной аттестации:	зачет		зачет			зачёт
	Итого:	-	328	-	-	-	328

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом

3.6. Самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрено учебным планом.

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ – не предусмотрено учебным планом.

Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

4.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

4.1.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

4.1.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

4.2. Нормативная база

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Приказ "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы» от 19 июня 2017 г. № 542 (зарегистрировано в Минюсте России рег. № 47375 от 11 июля 2017 г.)
3. СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».
4. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, лапта и др.) ИОТ № 13-2020.

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<http://e.lanbook.com/>

<http://bmsi.ru/>

<http://lib.sportedu.ru>

4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
2. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 150-249 Node 1 year Educational Renewal License, срок использования с 29.04.2021 до 24.08.2022 г., номер лицензии 280E-210429-102703-540-3202,
4. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),
5. ПО FoxitPhantomPDF Стандарт, 1 лицензия, бессрочная, дата приобретения 05.05.2016 г.

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>
- 7) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

Наименование специализированных помещений	Номер кабинета, адрес	Оборудование, технические средства обучения, размещенные в специализированных помещениях
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	№114, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров, ул. К. Маркса, 137 (1 корпус).	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт. Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары Мячи футбольные – 15 шт.
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	№114, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров, ул. К. Маркса, 137 (1 корпус).	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт. Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары Мячи футбольные – 15 шт.
учебные аудитории для проведения текущего	№114, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус),	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья

контроля и промежуточной аттестации	№120, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров, ул. К. Маркса, 137 (1 корпус).	ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт. Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары Мячи футбольные – 15 шт.
-------------------------------------	--	---

Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу.

Основное учебное время выделяется на освоение практических умений, формирование двигательных навыков, прикладных умений и развитие физических качеств, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают практические занятия.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической культуре и спорту (специальная медицинская группа).

При проведении учебных занятий кафедра обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (путем проведения групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплины (модуля) в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры и спорта (адаптивная физическая культура).

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, спортивных и подвижных игр, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, разбора игровых ситуаций и техники выполнения движений.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, отвечающих требованиям техники безопасности при проведении соответствующих разделов дисциплины и необходимым требованиям по их изучению.

Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки, к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для каждого обучающегося (согласно установленной медицинской группе).

Практическое занятие способствует более глубокому пониманию теоретического материала учебной дисциплины, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности обучающихся.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- практикум по теме «Лёгкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Лечебная физическая культура».

- практическое занятие по теме «Силовая гимнастика», «Адаптивная физическая культура», «Коррекционная физическая культура».

Исходный уровень знаний обучающихся определяется собеседованием.

Текущий контроль освоения дисциплины проводится в форме устного опроса в ходе занятий, приема практических навыков и контрольных нормативов.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием собеседования, приема практических навыков, приема контрольных нормативов.

Вопросы по дисциплине включены в государственную итоговую аттестацию выпускников.

5.1. Методика применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении занятий и на этапах текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по дисциплине осуществляется в соответствии с «Порядком реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России», введенным в действие 01.11.2017, приказ № 476-ОД.

Дистанционное обучение реализуется в электронно-информационной образовательной среде Университета, включающей электронные информационные и образовательные ресурсы, информационные и телекоммуникационные технологии, технологические средства, и обеспечивающей освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения.

Электронное обучение (ЭО) – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и преподавателя.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и преподавателя. Дистанционное обучение – это одна из форм обучения.

При использовании ЭО и ДОТ каждый обучающийся обеспечивается доступом к средствам электронного обучения и основному информационному ресурсу в объеме часов учебного плана, необходимых для освоения программы.

В практике применения дистанционного обучения по дисциплине используются методики синхронного и асинхронного обучения.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение обучающегося и преподавателя в режиме реального времени – on-line общение. Используются следующие технологии on-line: вебинары (или видеоконференции), аудиоконференции, чаты.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между преподавателем и обучающимся в реальном времени – так называемое off-line общение, общение в режиме с отложенным ответом. Используются следующие технологии off-line: электронная почта, рассылки, форумы.

Наибольшая эффективность при дистанционном обучении достигается при использовании смешанных методик дистанционного обучения, при этом подразумевается, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется посредством:

- размещения учебного материала на образовательном сайте Университета;
- сопровождения электронного обучения;
- организации и проведения консультаций в режиме «on-line» и «off-line»;

- организации обратной связи с обучающимися в режиме «on-line» и «off-line»;
- обеспечения методической помощи обучающимся через взаимодействие участников учебного процесса с использованием всех доступных современных телекоммуникационных средств, одобренных локальными нормативными актами;
- организации самостоятельной работы обучающихся путем обеспечения удаленного доступа к образовательным ресурсам (ЭБС, материалам, размещенным на образовательном сайте);
- контроля достижения запланированных результатов обучения по дисциплине обучающимися в режиме «on-line» и «off-line»;
- идентификации личности обучающегося.

Реализация программы в электронной форме начинается с проведения организационной встречи с обучающимися посредством видеоконференции (вебинара).

При этом преподаватель информирует обучающихся о технических требованиях к оборудованию и каналам связи, осуществляет предварительную проверку связи с обучающимися, создание и настройку вебинара. Преподаватель также сверяет предварительный список обучающихся с фактически присутствующими, информирует их о режиме занятий, особенностях образовательного процесса, правилах внутреннего распорядка, графике учебного процесса.

После проведения установочного вебинара учебный процесс может быть реализован асинхронно (обучающийся осваивает учебный материал в любое удобное для него время и общается с преподавателем с использованием средств телекоммуникаций в режиме отложенного времени) или синхронно (проведение учебных мероприятий и общение обучающегося с преподавателем в режиме реального времени).

Преподаватель самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

При дистанционном обучении важным аспектом является общение между участниками учебного процесса, обязательные консультации преподавателя. При этом общение между обучающимися и преподавателем происходит удаленно, посредством средств телекоммуникаций.

В содержание консультаций входят:

- разъяснение обучающимся общей технологии применения элементов ЭО и ДОТ, приемов и способов работы с предоставленными им учебно-методическими материалами, принципов самоорганизации учебного процесса;
- советы и рекомендации по изучению программы дисциплины и подготовке к промежуточной аттестации;
- анализ поступивших вопросов, ответы на вопросы обучающихся;
- разработка отдельных рекомендаций по изучению частей (разделов, тем) дисциплины, по подготовке к текущей и промежуточной аттестации.

Также осуществляются индивидуальные консультации обучающихся в ходе выполнения ими письменных работ.

Обязательным компонентом системы дистанционного обучения по дисциплине является электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК), который включает электронные аналоги печатных учебных изданий (учебников), самостоятельные электронные учебные издания (учебники), дидактические материалы для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации, аудио- и видеоматериалы, другие специализированные компоненты (текстовые, звуковые, мультимедийные). ЭУМК обеспечивает в соответствии с программой организацию обучения, самостоятельной работы обучающихся, тренинги путем предоставления обучающимся необходимых учебных материалов, специально разработанных для реализации электронного обучения, контроль знаний. ЭУМК размещается в электронно-библиотечных системах и на образовательном сайте Университета.

Используемые виды учебной работы по дисциплине при применении ЭО и ДОТ:

№ n/n	Виды занятий/работ	Виды учебной работы обучающихся	
		Контактная работа (on-line и off-line)	Самостоятельная работа (на занятиях)
1	Практические, семинарские занятия	<ul style="list-style-type: none"> - видеоконференции - вебинары - семинары в чате - видеодоклады - веб-тренинги - видеозащита работ 	<ul style="list-style-type: none"> - работа с архивами проведенных занятий - самостоятельное изучение учебных и методических материалов - работа по планам занятий - самостоятельное выполнение заданий и отправка их на проверку преподавателю - выполнение тематических рефератов (и (или) эссе)
2	Консультации (групповые и индивидуальные)	<ul style="list-style-type: none"> - видеоконсультации - веб-консультации - консультации в чате 	<ul style="list-style-type: none"> - консультации-форумы (или консультации в чате) - консультации посредством образовательного сайта
3	Контрольные, проверочные работы	<ul style="list-style-type: none"> - собеседование (on-line) - выполнение письменных работ (off-line) - видеозащиты выполненных практических заданий (групповые и индивидуальные (on-line)) 	<ul style="list-style-type: none"> - работа с архивами проведенных занятий - выполнение проверочных работ

При реализации программы или ее частей с применением электронного обучения и дистанционных технологий кафедра ведет учет и хранение результатов освоения обучающимися дисциплины на бумажном носителе и (или) в электронно-цифровой форме (на образовательном сайте, в системе INDIGO).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине с применением ЭО и ДОТ осуществляется посредством собеседования (on-line), выполнения письменных работ (on-line или off-line) и видеозащиты выполненных практических заданий.

Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения и активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины, работать на собственным физическим совершенствованием - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

Оценочные средства – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений

запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Показателей и критерий оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.
4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении Б.

Раздел 8. Особенности учебно-методического обеспечения образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

8.1. Выбор методов обучения

Выбор методов обучения осуществляется, исходя из их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки педагогов, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в группе.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумеваются две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8.2. Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Учебно-методические материалы, в том числе для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<i>Категории обучающихся</i>	<i>Формы</i>
С нарушением слуха	- в печатной форме - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом - в форме электронного документа - в форме аудиофайла

С ограничением двигательных функций	- в печатной форме - в форме электронного документа - в форме аудиофайла
-------------------------------------	--

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

8.3. Проведение текущего контроля и промежуточной аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы оценочные средства, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся -инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающемуся-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на этапе промежуточной аттестации.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<i>Категории обучающихся</i>	<i>Виды оценочных средств</i>	<i>Формы контроля и оценки результатов обучения</i>
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С ограничением двигательных функций	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

8.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1) для инвалидов и лиц с ОВЗ по зрению:

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию Университета;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- наличие альтернативной версии официального сайта Университета в сети «Интернет» для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими;
- размещение аудиторных занятий преимущественно в аудиториях, расположенных на первых этажах корпусов Университета;
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий, которая выполняется крупным рельефно-контрастным шрифтом на белом или желтом фоне и дублируется шрифтом Брайля;
- предоставление доступа к учебно-методическим материалам, выполненным в альтернативных форматах печатных материалов или аудиофайлов;
- наличие электронных луп, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных для обучающихся с нарушениями зрения формах;
- предоставление возможности прохождения промежуточной аттестации с применением специальных средств.

2) для инвалидов и лиц с ОВЗ по слуху:

- присутствие сурдопереводчика (при необходимости), оказывающего обучающемуся необходимую помощь при проведении аудиторных занятий, прохождении промежуточной аттестации;
- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров);

- наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств, компьютерной техники, аудиотехники (акустические усилители и колонки), видеотехники (мультимедийный проектор, телевизор), электронная доска, документ-камера, мультимедийная система, видеоматериалы.

3) для инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих ограничения двигательных функций:

- обеспечение доступа обучающегося, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, в здание Университета;

- организация проведения аудиторных занятий в аудиториях, расположенных только на первых этажах корпусов Университета;

- размещение в доступных для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий, которая располагается на уровне, удобном для восприятия такого обучающегося;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь при проведении аудиторных занятий, прохождении промежуточной аттестации;

- наличие компьютерной техники, адаптированной для инвалидов со специальным программным обеспечением, альтернативных устройств ввода информации и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата формах;

4) для инвалидов и лиц с ОВЗ с другими нарушениями или со сложными дефектами - определяется индивидуально, с учетом медицинских показаний и ИПРА.

Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.
Адаптивная физическая культура»**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
Направленность (профиль) ОПОП–Клинико-психологическая диагностика,
консультирование и психотерапия
Форма обучения очная

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1: Легкая атлетика

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Освоить технику легкоатлетического бега и прыжков.

Сформировать навыки развития физических качеств средствами легкой атлетики.

Рассмотреть способы коррекции состояния здоровья человека средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства легкой атлетики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства легкой атлетики, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства легкой атлетики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства легкой атлетики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства легкой атлетики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства легкой атлетики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства легкой атлетики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства легкой атлетики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства легкой атлетики для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по легкой атлетике.
2. Как занятия легкой атлетикой укрепляют организм человека?
3. Какая величина пульса должна быть во время разминки, основной части, заминки?
4. Как занятия по легкой атлетике можно использовать для коррекции состояния здоровья обучающихся?
5. Как занятия по легкой атлетике можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки?
6. Расскажите о технике легкоатлетического бега и ходьбы.
7. При каких заболеваниях занимающиеся имеют ограничения или им противопоказано выполнять легкоатлетические упражнения и почему?

2. Практическая подготовка:

1. Подбор упражнений для легкоатлетической разминки.
2. Выполнение специально-беговых упражнений.
3. Выполнение технических элементов бега и ходьбы.
4. Выполнение лёгких прыжковых упражнений.
5. Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение легкоатлетической разминки с группой.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Тема 1.2: Зимние виды спорта.

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами зимних видов спорта (лыжная подготовка, скандинавская ходьба, катание на коньках и др.).

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по зимним видам спорта.

Освоить технику движений в изучаемых зимних видах спорта.

Сформировать навыки развития физических качеств с использованием средств зимних видов спорта.

Рассмотреть способы коррекции состояния здоровья человека средствами зимних видов спорта.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства изучаемых зимних видов спорта для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства зимних видов спорта, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства лыжной подготовки, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства лыжной подготовки для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства лыжной подготовки для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства зимних видов спорта, необходимые для соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства зимних видов спорта для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства зимних видов спорта для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства зимних видов спорта для соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по лыжной подготовке, скандинавской ходьбе, катанию на коньках.
2. Как занятия зимними видами спорта укрепляют организм человека?
3. Рассказать о технических особенностях зимних видов спорта?
4. Как занятия зимними видами спорта можно использовать для коррекции состояния здоровья занимающихся?
5. Как занятия по зимним видам спорта можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки?
6. Рассказать об отдельных элементах техники тех или иных зимних видов спорта.

7. При каких заболеваниях занимающимся противопоказано заниматься теми или иными зимними видами спорта и почему?

2. Практическая подготовка:

1. Самостоятельная подготовка зимнего инвентаря для занятий.
2. Отработка техники движений в тех или иных зимних видах спорта.
3. Развитие общей и специальной выносливости средствами зимних видов спорта.
4. Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение групповой разминки в зимних видах спорта.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Тема 1.3: Силовая гимнастика

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами атлетической гимнастики.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Освоить технику силовых упражнений.

Сформировать навыки развития физических качеств средствами атлетической гимнастики.

Рассмотреть способы коррекции состояния здоровья средствами атлетической гимнастики.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства атлетической гимнастики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства атлетической гимнастики, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства атлетической гимнастики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства атлетической гимнастики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства атлетической гимнастики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства атлетической гимнастики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства атлетической гимнастики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства атлетической гимнастики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства атлетической гимнастики для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по атлетической гимнастике.
2. Как занятия атлетической гимнастикой укрепляют организм человека?
3. Как занятия по атлетической гимнастике можно использовать для коррекции состояния здоровья занимающегося?
4. Как занятия по атлетической гимнастике можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача?
5. Расскажите о технике отжиманий.
6. Расскажите о технике упражнений на пресс.
7. Расскажите о технике упражнения на тренажере (по выбору учащегося).
8. При каких заболеваниях занимающимся противопоказано выполнять силовые упражнения и почему?
9. Перечислите компоненты нагрузки.
10. Какая нагрузка должна быть для роста мышечной массы.

2. Практическая подготовка:

1. Подбор упражнений и дозировка нагрузки для коррекции собственного телосложения.
2. Выполнение упражнений для коррекции собственного состояния здоровья.
3. Использование упражнений для лечения и / или профилактики сколиоза и остеохондроза.
4. Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение с группой комплекса физических упражнений силовой направленности.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ.

Тема 2.1: Лечебная физическая культура.

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика с учётом имеющихся у него отклонений в состоянии здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуры.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях адаптивной, лечебной, коррекционной физической культурой.

Освоить технику лечебных физических упражнений в соответствии с имеющимися заболеваниями.

Сформировать навыки развития физических качеств, укрепления состояния здоровья с использованием средств адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуры.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства лечебной физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства физической культуры, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства физической культуры, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства адаптивной, лечебной, коррекционной физической

культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства физической культуры, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом имеющихся заболеваний и физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства физической культуры для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуре.
2. Как занятия адаптивной, лечебной, коррекционной физической культурой влияют на организм человека?
3. Расскажите кратко об особенностях проведения занятий по адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуре.
4. Как занятия по адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуре можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков?
5. Расскажите о лечебных физических упражнениях при отклонениях в состоянии зрения.
6. Расскажите о лечебных физических упражнениях при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Расскажите о лечебных физических упражнениях при сахарном диабете.
8. Расскажите о лечебных физических упражнениях при (другие заболевания).

2. Практическая подготовка:

1. Техника выполнения дыхательных упражнений.
2. Техника выполнения упражнений на расслабление.
3. Техника владения упражнениями координационной направленности.
4. Техника владения лечебными физическими упражнениями при отклонениях в состоянии зрения.
5. Техника владения лечебными физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Техника владения лечебными физическими упражнениями при сахарном диабете.
7. Техника владения лечебными физическими упражнениями при других заболеваниях.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение разминки при том или ином заболевании.
2. Проведение комплекса упражнений различной направленности с учётом отклонений в состоянии здоровья.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-

Тема 2.2: Адаптивная физическая культура

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика с учётом имеющихся у него отклонений в состоянии здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре.

Освоить технику лечебных физических упражнений в соответствии с имеющимися заболеваниями.

Сформировать навыки развития физических качеств, укрепления состояния здоровья с использованием средств адаптивной физической культуры.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства адаптивной физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства адаптивной физической культуры, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства адаптивной физической культуры, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства адаптивной, лечебной, коррекционной физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства физической культуры, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной

деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства адаптивной физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом имеющихся заболеваний и физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства адаптивной физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства адаптивной физической культуры для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по адаптивной физической культуре.
2. Как занятия адаптивной физической культурой влияют на организм человека?
3. Рассказать кратко об особенностях проведения занятий по адаптивной физической культуре.
4. Как занятия по адаптивной физической культуре можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков?
5. Рассказать о лечебных физических упражнениях при отклонениях в состоянии зрения.
6. Рассказать о лечебных физических упражнениях при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Расскажите о лечебных физических упражнениях при сахарном диабете.
8. Рассказать о лечебных физических упражнениях при других заболеваниях.

2. Практическая подготовка:

1. Техника выполнения дыхательных упражнений.
2. Техника выполнения упражнений на расслабление.
3. Техника владения упражнениями координационной направленности.
4. Техника владения лечебными физическими упражнениями при отклонениях в состоянии зрения.
5. Техника владения лечебными физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Техника владения лечебными физическими упражнениями при сахарном диабете.
7. Техника владения лечебными физическими упражнениями при других заболеваниях.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение разминки при том или ином заболевании.
2. Проведение комплекса упражнений различной направленности с учётом отклонений в состоянии здоровья.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6

1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
----	---	----------------------------	----------------------	--------------------	---------------------------------------

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-

Тема 2.3: Коррекционная физическая культура

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика с учётом имеющихся у него отклонений в состоянии здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами коррекционной физической культуры.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях коррекционной физической культурой.

Освоить технику лечебных коррекционных физических упражнений в соответствии с имеющимися заболеваниями.

Сформировать навыки развития физических качеств, укрепления состояния здоровья с использованием средств коррекционной физической культуры.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства коррекционной физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства коррекционной физической культуры, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства коррекционной физической культуры, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства коррекционной физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства коррекционной физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства коррекционной физической культуры, необходимые для соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства коррекционной физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом имеющихся заболеваний и физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства коррекционной физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и

умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства коррекционной физической культуры для соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по коррекционной физической культуре.
2. Как занятия коррекционной физической культурой влияют на организм человека?
3. Расскажите кратко об особенностях проведения занятий по коррекционной физической культуре.
4. Как занятия по коррекционной физической культуре можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков?
5. Расскажите о коррекционных лечебных физических упражнениях при отклонениях в состоянии зрения.
6. Расскажите о коррекционных лечебных физических упражнениях при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Расскажите о коррекционных лечебных физических упражнениях при сахарном диабете.
8. Расскажите о коррекционных лечебных физических упражнениях при (другие заболевания).

2. Практическая подготовка:

1. Техника выполнения коррекционных дыхательных упражнений.
2. Техника выполнения коррекционных упражнений на расслабление.
3. Техника владения коррекционными упражнениями координационной направленности.
4. Техника владения коррекционными лечебными физическими упражнениями при отклонениях в состоянии зрения.
5. Техника владения коррекционными лечебными физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Техника владения коррекционными лечебными физическими упражнениями при сахарном диабете.
7. Техника владения коррекционными лечебными физическими упражнениями при других заболеваниях.

3. Задания для групповой работы:

- 1) Проведение разминки при том или ином заболевании.
- 2) Проведение комплекса упражнений различной направленности с учётом отклонений в состоянии здоровья.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Ди-рект-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гар-дарики	89	-

Тема 2.4: Зачётное занятие.

Цель: Оценка уровня сформированности знаний, умений и навыков обучающихся.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Собеседование – примерные вопросы представлены в приложении Б

2. Прием практических навыков – примерные задания представлены в приложении Б

3. Прием контрольных нормативов – примерные задания представлены в приложении Б

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Ди-рект-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика	Холодов	2014, М.:	3	

	физической культуры и спорта.	Ж.К.	Академия.		
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Составители: Чайкин В.В.
Мальцев Д.Н.

Зав. кафедрой Чайкин В.В.