

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Кемеровский государственный медицинский университет»
 Министерства здравоохранения Российской Федерации
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
 к.б.н., доцент В.В. Большаков

« 11 » 04 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

Квалификация выпускника

Форма обучения

Факультет

Кафедра-разработчик рабочей программы

37.05.01 Клиническая психология

клинический психолог

очная

педиатрический

физической культуры

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

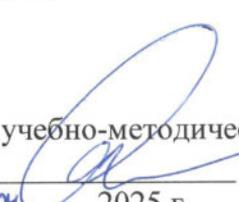
Кемерово 2025

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

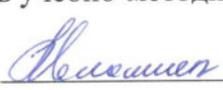
Рабочую программу разработал (-и)
Старший преподаватель кафедры физической культуры Брюхачев А.Н.

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

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

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

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

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе
Регистрационный номер 3001
Руководитель УМО д.ф.н., профессор  Н.Э. Коломиец
« 11 » « 04 » 2025 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Лечебная физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.

1.1.2. Задачи дисциплины:

-обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту; установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

-овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

-формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей;

-формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем;

-повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

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

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

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Консультативный и психотерапевтический.

1.3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код универсальных компетенций	Содержание универсальных компетенций	Код, наименование индикаторов универсальных компетенций	Технология формирования
1.	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Трудоемкость по семестрам (ч)	
	В зачетных единицах (ЗЕ)	В академических часах (ч)	семестры	
			III	IV
Аудиторная работа , в том числе:	-	84	48	36
лекции (Л)	-	-	-	-
лабораторные практикумы (ЛП)	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	-	84	48	36
клинические практические занятия (КПЗ)	-	-	-	-
семинары (С)	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС) , в том числе НИР	-	44	22	22
Промежуточная аттестация:	зачет (З)	-	-	-
	экзамен (Э)	-	-	-
Экзамен / зачет	-	-	-	зачёт
ИТОГО:	-	128	52	38

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 128 ч.

2.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1	Раздел 1. Лечебная физическая культура	III-IV	128	-	-	84	-	-	44
	ВСЕГО: 128	III-IV	128			84			44

2.2. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1	Раздел 1. Лечебная физическая культура		84	44	III-IV	<i>УК-7 (ИД-1, ИД-2)</i>
1.1.	Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки.	ПЗ	2	2	III	
1.2	Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры.	ПЗ	2	2	III	
1.3	Тема 3. Лечебная гимнастика как составная часть реабилитации.	ПЗ	2	-	III	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.4	Тема 4. Основные принципы оздоровительных занятий физической культурой.	ПЗ	2	-	III	
1.5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма).	ПЗ	2	-	III	
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания.	ПЗ	2	2	III	
1.7	Тема 7. Восстановление ритма дыхания при бронхиальной астме.	ПЗ	2	-	III	
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания.	ПЗ	2	2	III	
1.9	Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объема легких.	ПЗ	2	2	III	
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких).	ПЗ	2	2	III	
1.11	Тема 11. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз (неглубокая степень нарушения зрения, т.е. студенты, относящихся к категории слабовидящих).	ПЗ	2	-	III	
1.12	Тема 12. Комплекс упражнений для снижения симптомов заболевания глаз.	ПЗ	2	-	III	
1.13	Тема 13 Комплекс упражнений для коррекции близорукости.	ПЗ	2	-	III	
1.14	Тема 14. Комплекс упражнений для коррекции дальнозоркости.	ПЗ	2	-	III	
1.15	Тема 15. Комплекс упражнений на аккомодацию глаз.	ПЗ	2	-	III	
1.16	Тема 16. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии: понятие об осанке, механизм формирования осанки; причины нарушений осанки и плоскостопия, виды, их краткая характеристика; ЛФК – основной метод исправления осанки и плоскостопия; задачи и методика ЛФК при различных видах нарушений осанки и плоскостопии.	ПЗ	2	-	III	
1.17	Тема 17. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	ПЗ	2	-	III	
1.18	Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	ПЗ	2	2	III	
1.19	Тема 19. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	ПЗ	2	-	III	
1.20	Тема 20. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	ПЗ	2	2	III	
1.21	Тема 21. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	ПЗ	2	-	III	
1.22	Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	ПЗ	2	2	III	
1.23	Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении.	ПЗ	2	2	III	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.24	Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног.	ПЗ	2	2	III	
1.25	Тема 25. Прикладные упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Обучение технике выполнения упражнений.	ПЗ	2	-	IV	
1.26	Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой.	ПЗ	2	2	IV	
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений с набивными мячами. Обучение технике выполнения упражнений.	ПЗ	2	-	IV	
1.28	Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	ПЗ	2	2	IV	
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастической палкой.	ПЗ	2	-	IV	
1.30	Тема 30. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	ПЗ	2	2	IV	
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений с обручем. Обучение технике выполнения упражнений.	ПЗ	2	-	IV	
1.32	Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.	ПЗ	2	2	IV	
1.33	Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму. Обучение технике выполнения упражнений.	ПЗ	2	-	IV	
1.34	Тема 34. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритма.	ПЗ	2	-	IV	
1.35	Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	IV	
1.36	Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	ПЗ	2	2	IV	
1.37	Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	ПЗ	2	2	IV	
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	ПЗ	2	2	IV	
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.		2	2	IV	
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости.		2	2	IV	
1.41	Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений.		2	2	IV	
1.42	Тема 42. Развитие общей выносливости.		2	-	IV	
	ВСЕГО: 128		84	44	III-IV	

2.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1	Раздел 1. Лечебная физическая культура		
1.1	Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки.	Ознакомление с методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики, лечебной дозированной ходьбы и других видов физической нагрузки.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.2	Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры.	Ознакомление с методикой самостоятельного выполнения упражнений по лечебной физической культуре.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.3	Тема 3. Лечебная гимнастика как составная часть реабилитации.	Ознакомление с методикой выполнения упражнений лечебной гимнастики в рамках реабилитационной функции.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.4	Тема 4. Основные принципы оздоровительных занятий физической культурой.	Знакомство с основными принципами оздоровительных занятий физической культурой; применение их на практике.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма).	Заболевания органов дыхания. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания.	Обучение несложным динамическим упражнениям для разных мышечных групп, дыхательные упражнения.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.7	Тема 7. Восстановление ритма дыхания при бронхиальной астме.	Обучение выполнению упражнений для восстановления ритма дыхания, гимнастике при бронхиальной астме, подразделяющейся на различные «школы» и ответвления: комплексы для детей и взрослых, программы от разных авторов и т.д.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания.	Обучение выполнению упражнений «Насос», «Сильный дровосек», «Наклоны». Знакомство с методом выполнения упражнений «Обними плечи».	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.9	Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объема легких.	Выполнение комплекса упражнений для увеличения объема легких: https://www.youtube.com/watch?v=rxdxzc3kr6E	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.10	Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких).	Обучение выполнению упражнений «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Маятник головой», «Перекаты», «Шаги».	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.11	Тема 11. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз (неглубокая степень нарушения зрения, т.е. студенты, относящихся к категории слабовидящих).	Обучение технике выполнения упражнений на основе включения сохранных анализаторов. Специальные физические упражнения в системе физической реабилитации при нарушениях работы зрительного анализатора.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.12	Тема 12. Комплекс упражнений для снижения симптомов заболевания глаз.	Комплексная методика улучшения зрения.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.13	Тема 13. Комплекс упражнений для коррекции близорукости.	Гимнастика для глаз при близорукости по Э.С. Аветисову. Комплекс упражнений для работы глаз «на расстоянии». Комплекс упражнений профессора Э.С. Аветисова. Самомассаж.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.14	Тема 14. Комплекс упражнений для коррекции дальнозоркости.	Гимнастика для глаз при дальнозоркости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.15	Тема 15. Комплекс упражнений на аккомодацию глаз.	Изучение упражнений при проявлении спазма аккомодации.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.16	Тема 16. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии: понятие об осанке, механизм формирования осанки; причины нарушений осанки и плоскостопия, виды, их краткая характеристика; ЛФК – основной метод исправления осанки и плоскостопия; задачи и методика ЛФК при различных видах нарушений осанки и плоскостопии.	Профилактические упражнения, предупреждающие нарушение осанки.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.17	Тема 17. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	Лечебная гимнастика при сколиозе 1 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 1 степени.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.18	Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 1 степени.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.19	Тема 19. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	Лечебная гимнастика при сколиозе 2 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 2 степени.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.20	Тема 20. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 2 степени.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.21	Тема 21. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Обучение технике выполнения упражнений.	Лечебная гимнастика при сколиозе 3 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 3 степени.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.22	Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 3 степени.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.23	Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении.	ЛФК при ожирении: комплекс упражнений, основанный на общих рекомендациях специалистов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.24	Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног.	Изучение техники выполнения упражнений при заболеваниях и травмах верхних конечностей. Изучение техники выполнения упражнений при заболеваниях и травмах нижних конечностей.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.25	Тема 25. Прикладные упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Обучение технике выполнения упражнений.	Упражнения с предметами. Комплекс из 20-ти упражнений со скакалкой (разминка, попеременные прыжки, «боксер», «маятник», «бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д.).	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.26	Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой.	Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой: попеременные прыжки, «боксер», «маятник», «бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений с набивными мячами. Обучение технике выполнения упражнений.	Упражнения с набивными мячами.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.28	Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	Многократное повторение упражнений с набивными мячами.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.29	Тема 29. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастической палкой.	Упражнения с гимнастической палкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.30	Тема 30. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	Многократное выполнение упражнений с гимнастической палкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений с обручем. Обучение технике выполнения упражнений.	Упражнения с обручем.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.32	Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.	Многочисленное повторение упражнений с обручем.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.33	Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму. Обучение технике выполнения упражнений.	Круговая тренировка: набивание теннисного шарика, проба Ромберга, проба Ромберга усложненная, прыжки через скакалку, приседы, штрафные броски.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.34	Тема 34. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритма.	Круговая тренировка: набивание теннисного шарика, проба Ромберга, проба Ромберга усложненная, прыжки через скакалку, приседы, штрафные броски.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.35	Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика, работа на тренажерах, гимнастической лестнице, перекладине.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.36	Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Комплексные физические упражнения на коврике, работа на тренажерах.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.37	Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Комплексные физические упражнения на коврике, тренажерах, работа с набивными мячами.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	Развитие косых мышц спины и живота, круговая тренировка.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Развитие гибкости, координационных способностей, круговая тренировка	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.41	Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений, оформление письменной работы	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.42	Тема 42. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость: бег ходьба	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр
1	Раздел 1. Лечебная физическая культура.		44	III-IV
1.1	Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки.	Дозированная ходьба/бег по самочувствию. Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр
1.2	Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры.	Самостоятельное выполнение упражнений по лечебной физической культуре. Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III
1.3	Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III
1.4	Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания.	Ежедневное выполнение упражнений: 1.И.п- сидя на стуле. 1-2: Руки вверх-вдох. 3-4: Наклон вниз-выдох. Повт. 6-8 раз. 2.И.П-то же.1-2: Выпрямить правую руку и левую ногу. 2-3: -то же, меняя руку и ногу, чередуя вдохи и выдохи. Повт.6-8 раз. 3.И.П.-сидя на стуле руки в стороны. 1: Поворот в право -выдох, 2: И.П. - вдох. 3: поворот влево - выдох. 4: И.П. - вдох. Повт.6-8 раз.	2	III
1.5	Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объема легких.	Ежедневное выполнение упражнений: 1.И.П-стоя, руки в стороны.1-наклон вправо-выдох, 2: И.П.-вдох. 3: наклон влево-выдох.4: И.П.- вдох. Повт.6-8 раз. 2.И.П.-стоя,руки на пояс.1-прогиб назад-вдох, 2: И.П.-выдох. Вдох. 2-наклон вперед-выдох, руки касаются пола. 3-И.П. Повт.6-8 раз. 3.И.П - как упр.2. 1-прогиб назад, толкнуть грудь наверх, лопатки, локти вместе-вдох. 2: выдох, вдох. 3: округлить спину, собрать локти вместе - выдох. Повт.6-8 раз.	2	III
1.6	Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких).	Ежедневное выполнение рекомендуемых упражнений: 1: И.П.-лежа на спине, руки в стороны. 1: Руки через стороны вверх-максимальный по продолжительности вдох, задержать дыхание на 6-8 счетов; 2: Подтянуть согнутые ноги к груди и обхватить их руками-продолжительный выдох, задержать дыхание на 6-8 счетов. 3: И.П. 2: И.П.-лежа на спине, руки за голову. 1: согнуть правую ногу, подъем корпуса вперед, руки прямые вперед, потянуться к колену.-выдох, задержать дыхание на 6-8 счетов. 2: И.П. 3: то же с другой ноги.	2	III
1.7	Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III
1.8	Тема 20.Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр
1.9	Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III
1.10	Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III
1.11	Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	III
1.12	Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой.	Ежедневное выполнение упражнений со скакалкой: попеременные прыжки, «боксер», «маятник», «бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д.	2	IV
1.13	Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	Самостоятельное повторение упражнений с набивными мячами.	2	IV
1.14	Тема 30. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	Самостоятельное выполнение упражнений с гимнастической палкой.	2	IV
1.15	Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.	Самостоятельное повторение упражнений с обручем.	2	IV
1.16	Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	IV
1.17	Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	IV
1.18	Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	IV
1.19	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	Самостоятельное выполнение упражнений.	2	IV
1.20	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	2	IV
1.21	Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	2	IV

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр
1.22	Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений.	Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка.	2	IV
ВСЕГО ЧАСОВ:			44	III-IV

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации

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

4.2. Оценочные средства.

Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
ЖЕНЩИНЫ					
1. Вис на высокой перекладине (мин.)	2 мин.	1, 30 мин.	1 мин	40 сек.	30 сек.
2. Проба Ромберга, поза «Аист» (мин.)	20 сек. и выше	15 сек.	13 сек.	10 сек	меньше 10 сек
3. Приседания (количество раз в 1 минуту)	40	350	30	25.	20
4. Прыжки через скакалку (количество раз в 1 минуту)	100	80	70	60	50
5. Набивание теннисного мяча (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
6. Поднимание туловища из положения лёжа	40	35	30	25	меньше 25

на спине (количество раз в 1 минуту)					
7. Штрафные броски из 10	5	4	3	2	1
8. «Дриблинг» (количество раз в 1 минуту)	30	25	20	15	меньше 15-
9. Наклоны туловища вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	11	10	8	5	3
10. Тест Купера (ходьба, бег км.)	2 км	1,5 км	1км	800 м	500 м
МУЖЧИНЫ					
1. Вис на высокой перекладине (мин.)	2 мин.	1, 30 мин	1 мин	40 сек	30 сек
2. Проба Ромберга, поза «Аист» (мин.)	20 сек. и выше	15 сек	13 сек.	10 сек	меньше 10 сек
3. Приседания (количество раз в 1 минуту)	50	45	40	35	30
4.Прыжки через скакалку (количество раз в 1 минуту)	100	90	80	70	60
5. Набивание теннисного мяча (количество раз в 1 минуту)	50	45	40	35	меньше 30
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
7. Штрафные броски из 10	5	4	3	2	1
8. «Дриблинг» (количество раз в 1 минуту)	40	35	30	25	меньше 25
9. Наклоны туловища вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	8	7	5	4	3
10. Тест Купера (ходьба, бег км.)	2,5 км	2 км	1,5 км	1,200 м	5 км

4.3. Критерии оценок по дисциплине в целом

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта.	A -B	100-91	5
Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой	C-D	90-81	4

Характеристика ответа				Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.						
Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).				E	80-71	3
Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения				Fx- F	< 70	2 Требуется передача/ повторное изучение материала
Баллы	100-91	90-81	80-71	<70		
Шкала оценивания	«зачёт»			«не зачёт»		

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)
	ЭБС:
1.	ЭБС «Консультант Студента» : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2025. - URL: https://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2.	

	Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2024-2025. – URL: https://mbasegeotar.ru - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
3.	Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016-2025. - URL: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
4.	«Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2025. - URL: https://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
5.	«Электронные издания» издательства «Лаборатория знаний» / ООО «Лаборатория знаний». - Москва, 2015-2025. - URL: https://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.
6.	База данных ЭБС «ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2025. - URL: https://e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
7.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ». - Москва, 2013-2025. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
8.	«JAYPEE DIGITAL» (Индия) - комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: https://www.japeedigital.com/ - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
9.	Информационно-справочная система «КОДЕКС»: код ИСС 89781 «Медицина и здравоохранение»: сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 -2025. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
10.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2025. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

5.3. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
1	Заплатаина, О. А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О. А. Заплатаина, Р. Г. Антипина ; Кемеровский государственный медицинский университет. - Кемерово : [б. и.], 2022. - 134 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2	Заплатаина, О. А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие по организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О. А. Заплатаина, Р. Г. Антипина ; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - Кемерово : [б. и.], 2023. - 88 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
3	Заплатаина, О. А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие для преподавателей, обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О. А. Заплатаина, Р. Г. Антипина ; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - Кемерово : [б. и.], 2023. - 134 с.// Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
тренажёрный зал	мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка;
лыжное хранилище	лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки)

Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
гимнастический зал	скамья для прессы, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири
тренажёрный зал	штанги трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход
спортивный зал	гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический
гимнастический зал	теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлексор, гимнастические скамейки, набивные мячи, комплект дартс

Оценочные средства

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

(для обучающихся, относящихся к специальной теоретической группе)

При изучении раздела «Легкая атлетика» обучающиеся:

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

Данные пульсометрии должны быть оформлены в табличном виде:

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

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

Критерии оценивания:

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

При изучении раздела «Общая физическая подготовка» обучающиеся:

- разрабатывают методику совершенствования гибкости как одного из важнейших физических качеств;

- используют данную методику на самостоятельных занятиях;

- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение), целью которого является развитие гибкости основных мышечных групп и подвижности суставов, видеоотчет (для дистанционного режима работы) выполнения контрольного упражнения.

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

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

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

- разрабатывают комплекс упражнений, направленных на изучение техники выполнения лыжных ходов;

- применяют разработанный комплекс на самостоятельных занятиях;

- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение) формирования техники лыжных ходов, покадровое изображение всех видов лыжных ходов.

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

Критерии оценивания:

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

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

- разрабатывают комплекс упражнений совершенствования техники выполнения броска по кольцу;

- применяют разработанный комплекс в процессе проведения самостоятельных занятий баскетболом;

- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение), направленного на повышение результативности нападающих действий в баскетболе, покадровое изображение техники броска по корзине, видеоотчет (для дистанционного режима работы) выполнения контрольного упражнения.

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является выполнение штрафных бросков.

Критерии оценивания:

Кол-во попаданий из 10 попыток	Баллы
5 и более	85...100
4	75...84

3	60...74
2 и менее	0...59

Критерии оценивания

За выполнение заданий каждого раздела обучающийся получает 25 баллов.

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

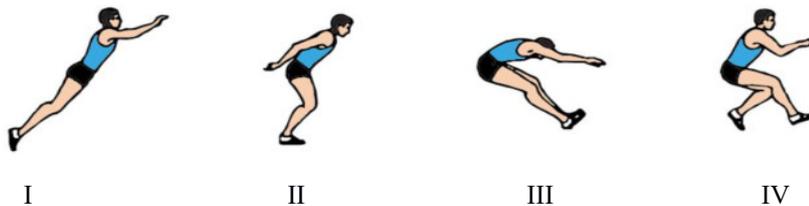
Тестовые задания

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

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

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

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



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

Прыжок с разбега состоит из фаз:

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