

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Кемеровский государственный университет

Физический факультет

УТВЕРЖДАЮ

Декан физического факультета

Ф. В. Титов

2015 г.

*2.10.15 104*



**Рабочая программа дисциплины**

**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки

*03.03.02 Физика*

Направленность (профиль) подготовки

*Физическое материаловедение*

Уровень *бакалавриата*

Форма обучения

*очная*

Кемерово 2015

Рабочая программа дисциплины утверждена Ученым советом Физического факультета  
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 20 февраля 2012 г.)

Утверждена с обновлениями Ученым советом Физического факультета  
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 25 февраля 2013 г.)

Утверждена с обновлениями Ученым советом Физического факультета  
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 17 февраля 2014 г.)

Утверждена с обновлениями Ученым советом Физического факультета  
(протокол Ученого совета факультета № 11 от 20 февраля 2015 г.)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физического воспитания

Зав. кафедрой Е. А. Буданова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы. ....	4
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата. ....	5
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся. ....	5
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах) .....	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	6
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) .....	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	14
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	14
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	14
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	15
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	21
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	22
а) основная учебная литература: .....	22
б) дополнительная учебная литература: .....	22
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	22
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	23
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	23
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	24
12. Иные сведения и (или) материалы .....	24
12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	24

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

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	<b>Результаты освоения ООП</b> <i>Содержание компетенций</i>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>ОК-7</b>	способностью к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать:</b> правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.</p> <p><b>Уметь:</b> создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в жизненных ситуациях.</p>
<b>ОК-8</b>	способностью следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни, способы физического совершенствования организма.</p> <p><b>Уметь:</b> применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических</p>

		способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке).
--	--	---

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Данная дисциплина реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура» составляет 328 академических часов.

### 3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	
практические занятия	328
практикумы	
лабораторные работы	
в т.ч. в активной и интерактивной формах	
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	

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

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**для очной формы обучения**

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
			лекции	семинары, практические занятия		
1.	Легкоатлетическая подготовка	34		34		Контрольные нормативы
2.	Стрелковая подготовка	40		40		Контрольные нормативы
3.	Лыжная подготовка	34		34		Контрольные нормативы
4.	Спортивные игры	118		118		Контрольные нормативы
5.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Фитнес.	99		99		Контрольные нормативы

**4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)**

**Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка**

*Темы практических занятий*

**Тема № 1. Специальные упражнения легкоатлета.**

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки.

**Тема № 2. Бег на средние дистанции.**

Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м.

**Тема № 3. Бег на короткие дистанции.**

Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Бег с ускорением 40 – 60 м. Имитация движения руками на месте (как во

время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.

***Тема № 4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции.***

Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.

***Тема № 5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции.***

Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств.

Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.

***Тема № 6. Прыжки в длину.***

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.

***Тема № 7. Совершенствование техники прыжков в длину.***

Из вися на перекладине махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги. Прыжки в длину с места через воображаемый ров. Прыжки в длину с места через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

***Тема № 8. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП.***

Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).

***Тема № 9. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.***

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (легкая атлетика).

## **Раздел 2. Стрелковая подготовка**

### ***Темы практических занятий***

***Тема № 1. Техника безопасности при проведении занятий по пулевой стрельбе.***

***Тема № 2. Общие сведения о пулевой стрельбе как о виде физической подготовки.***

Общие сведения об устройстве мелкокалиберной винтовки СМ - 2. Изготовка при стрельбе, прицеливание. Стрельба из малокалиберного оружия ТОЗ – 12 лежа, с упора без патронов. Дистанция 25 м.

**Тема № 3. Учебно-тренировочные занятия.**

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м.

Овладение крупноструктурными элементами техники стрельбы: изготвкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным захватом и удержанием оружия; общепринятыми способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечным усилием при удержании оружия и т. д.

**Тема № 4. Учебно-тренировочные занятия.**

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м.

Совершенствование элементов техники стрельбы: положение туловища, ног, рук, правильным захватом и удержанием оружия; правильное прицеливание; управление спуском; распределение мышечных усилий.

**Тема № 5. Контрольные занятия.**

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м.

Проверка изученных элементов техники стрельбы на результат.

### **Раздел 3. Лыжная подготовка**

#### *Темы практических занятий*

**Тема № 1. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж.**

Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря.

Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Выбор мазей, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега.

**Тема № 2. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.**

Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Переноска лыж. Начало и окончание передвижения. Размыкание группы. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.

**Тема № 3. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника».**

Подводящие упражнения для овладения «чувством лыж и снега». Упражнения на месте. Передвижение в подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения для овладения отталкиванием руками. Упражнения, направленные на овладение отталкиванием лыжами.



**Тема № 4.** Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости.

Классические лыжные ходы. Переходы с хода на ход. Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона. Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением.

Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах.

**Тема № 5.** Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.

Воспитание физических качеств лыжника – гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника – гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подготовка к сдаче контрольных и зачетных нормативов.

**Тема № 6.** Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км – мужчины, 3 км – женщины.

#### **Раздел 4.** Спортивные игры.

##### *Темы практических занятий*

**Тема № 1.** Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.

**Тема № 2.** Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).

**Тема № 3.** Передача мяча сверху в опорном положении.

**Тема № 4.** Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.

**Тема № 5.** Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача.

**Тема № 6.** Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.

**Тема № 7.** Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.

**Тема № 8.** Прием сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 9.** Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 10.** Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 11.** Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса.

**Тема № 12.** Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.

**Тема № 13.** Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 14.** Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

**Тема № 15.** Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

**Тема № 16.** Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

**Тема № 17.** Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

**Тема № 18.** Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

**Тема № 19.** Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.

**Тема № 20.** Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.

## **Раздел 5. ОФП, гимнастика, фитнес**

### *Темы практических занятий*

**Тема № 1.** *Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.*

Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.

**Тема № 2.** *Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.*

Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Тема № 3.** *Воспитание выносливости.*

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.

**Тема № 4.** *Воспитание силы.*

Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

**Тема № 5.** *Воспитание гибкости.*

Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.

**Тема № 6.** *Воспитание координационных способностей.*

Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

**Тема № 7.** *Сдача контрольных и нормативных требований.*

**Тема № 8.** *Воспитание двигательной памяти.*

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.

***Тема № 9. Воспитание внимания.***

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.

***Тема № 10. Методика обучения гимнастике.***

Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.

***Тема № 11. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах.***

Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине.

Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне).

Подтягивания, подъем переворотом (на брусьях, перекладине).

***Тема № 12. Изучение базовых шагов аэробики.***

Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов.

Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.

***Тема № 13. Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе.***

Использование метода модерации, «открытое пространство».

Составление комплексов упражнений на заданную тему.

***Тема № 14. Сдача контрольных нормативов.***

**Виды самостоятельной работы студентов во всех разделах**

самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;

подготовка докладов, тезисов, рефератов;

подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других интерактивных формах занятия;

проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;

анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;

аналитическое исследование какой-либо проблемы;

составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;

составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.

составление личного плана самостоятельных физических упражнений;

ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;

проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);

подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на три группы (основная, специальная медицинская и группа лечебной физической

культуры). Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т. е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок.

В группу лечебной физической культуры зачисляются студенты, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья и тяжелые формы хронических заболеваний, а также студенты-инвалиды. Студенты этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В.

Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха.

Группа Б состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске.

Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями

	Группа А	Группа Б	Группа В
Раздел 1. Теоретический раздел	Теоретический раздел изучается студентами всех выделенных групп. Для студентов, не имеющих возможности посещать лекционные занятия по объективным причинам, необходимые материалы предоставляются в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами.		
Раздел 2. Легкая атлетика	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам.		
	Обзор интернет-ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.
Раздел 3. Пулевая стрельба	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам.		

Раздел 4. Лыжная подготовка	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице, организуются подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения техники оздоровительной ходьбы на лыжах.		
	Обзор интернет-ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы на лыжах, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы на лыжах, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.
Раздел 5. Спортивные игры	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта.		
	Присутствие на соревнованиях в роли зрителя и болельщика	Обучение элементам техники спортивных игр (мини-волейбол), подвижные игры с простейшими способами передвижения.	
Раздел 6. ОФП, гимнастика, фитнес.	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются подвижные занятия по оздоровительной аэробике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц) и атлетической гимнастике (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).		
	Разработка и применение комплекса упражнений, направленных на развитие компенсаторных двигательных функций.	Разработка и применение комплекса упражнений направленных на развитие компенсаторных сенсорных функций.	Разработка и применение оздоровительного комплекса упражнений в соответствии с нозологической группой.

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Открытый доступ, библиотека КемГУ:

Учебные пособия:

- Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева
- Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов вуза / Н. С. Панчук, Н. А. Шмырева

Учебно-методические пособия:

- Основы формирования здорового образа жизни /Н.С. Панчук
- Основы техники обучения гимнастическим упражнениям / Г.А. Шаньшина, Н.П., Вишневская, Е.А.Буданова.
- Обучение студентов элементам игры в волейбол: учеб.-метод. пособие. /А.В. Адамянц, Е.Н.Брюхачев, В.М. Селиванов, А.В. Седнев.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1.	Легкоатлетическая подготовка	ОК-7 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-8 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений. Контрольные нормативы
2.	Стрелковая подготовка	ОК-7 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-8 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений. Контрольные нормативы
3.	Лыжная подготовка	ОК-7 (знать)	Устный опрос

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
		(уметь)  (владеть)	Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-8 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений. Контрольные нормативы
4.	Спортивные игры	ОК-7 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-8 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений. Контрольные нормативы
5.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Фитнес.	ОК-7 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-8 (знать) (уметь)  (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений. Контрольные нормативы

## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 6.2.1. Зачет

а) типовые вопросы (задания)

#### Контрольные тесты подготовленности студентов основной и подготовительной групп

Для студентов I курса

Характеристика направленности	Юноши	девушки
	оценка в баллах	

<i>тестов</i>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168
Бег на лыжах 3000 м (мин, сек) или 5000 м (мин, сек)				18.00	18.30	19.30
стрельба	35	30	25	30	25	20

### Для студентов II курса

<i>Характеристика направленности тестов</i>	<i>Юноши</i>			<i>девушки</i>		
	<i>оценка в баллах</i>					
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

1. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.
2. Нижняя передача мяча – 20 раз.
3. Поддача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

### Для студентов III курса

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – <b>15 раз</b>	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – <b>20 раз</b>
2	Отжимание на параллельных брусьях – <b>15 раз</b>	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – <b>10 раз</b>
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – <b>3 раза</b>	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – <b>35 раз</b>
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – <b>15 раз</b>	Отжимания, в упоре лежа – <b>10 раз</b>
5	Полуприседы с «грифом» на плечах –	Прыжки со скакалкой – <b>2 мин</b>



б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Итоговый контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в I, II, III, IV, V, VI семестрах).

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов основной и подготовительной групп

1. Посещаемость занятий не менее 90%.
2. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на 3

балла.

• Зачетные требования для студентов специальных медицинских групп

1. Посещаемость занятий не менее 90%.
2. Выполнение всех контрольных тестов по самочувствию.

Студенты, пропустившие занятия по болезни, должны в течение недели предоставить преподавателю, ведущему занятия, медицинскую справку. Пропущенные занятия студентами без уважительной причины отрабатываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, данной преподавателем, или занимаются физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов.

• Зачетные требования для студентов, относящихся к группе ЛФК.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;
2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов на тему исследования;
3. Участие в студенческой научной конференции по проблемам физической культуры и спорта (устный доклад или печатная работа).
4. Сдача теста по теоретическому разделу на оценку «Зачтено».

в) описание шкалы оценивания

Отметка «зачтено» ставится, если студент полностью выполнил практический раздел учебной программы и в конце семестра набрал не менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент не выполнил какое-либо зачетное требование и набрал менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности за семестр.

### **6.2.2 Наименование оценочного средства\* (в соответствии с таблицей 6.1)**

а) типовые задания (вопросы) - образец

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация видов лыжного спорта.

6. Классификация гимнастики.
7. Классификация единоборств.
8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития гибкости.
13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
20. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
21. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
22. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
23. Основы техники бега на короткие дистанции.
24. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
25. Основы техники легкоатлетических прыжков.
26. Основы техники эстафетного бега.
27. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
28. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
29. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
30. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
31. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
32. Современные популярные виды спорта.
33. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
34. Способы передачи эстафетной палочки.
35. Техника бега по дистанции.

36. Техника выполнения прыжка в длину с места.
37. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
38. Техника старта и стартового ускорения.
39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
40. Физическая культура и здоровый образ жизни.

#### Примерные задания показа техники заданного движения

Показать технику бега на короткие, средние, длинные дистанции.

Показать технику стрельбы.

Показать технику лыжных ходов.

Показать технику верхней и нижней передачи в волейболе.

Показать технику верхней или нижней подачи в волейболе.

Показать технику гимнастических упражнений.

Примерные задания по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.

Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.

Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.

#### Примерные темы докладов, сообщений.

Система физического воспитания в России

Роль физической культуры в жизни человека и общества.

Исторические аспекты физической культуры.

Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.

Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.

Олимпийские виды спорта.

Параолимпийские виды спорта.

Олимпийские чемпионы Кузбасса.

Роль Олимпийского движения для современного общества.

Характеристика вида спорта (на выбор).

Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.

Физическая культура и вредные привычки.

Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Польза и вред оздоровительных движений.

Закаливание – средство укрепления здоровья. Показания и противопоказания к закаливанию.

Двигательные качества человека и методы их развития.

Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.

Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

Работоспособность студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

Способы воздействия физической нагрузкой на различные показатели человеческого организма.

Требования к экипировке для занятий физической культурой и спортом, для занятий конкретным видом спорта.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

### **Критерии оценивания устного опроса:**

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

### **Критерии оценивания показа техники заданного движения:**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.**

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации

упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

### **Критерии оценки докладов и сообщений.**

Преподаватель оценивает по параметрам указанным ниже. Оценивание по системе «зачтено/не зачтено».

#### **Отметка «Зачтено»**

- производит выдающееся впечатление; \
- сопровождается иллюстративным материалом;
- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- показано владение специальным аппаратом;
- использованы общенаучные и специальные термины;
- отвечает на вопросы.

#### **«Не зачтено»**

- рассказывается, но не объясняется суть работы;
- не имеет иллюстративного материала;
- не может ответить на большинство вопросов;
- зачитывается.

### ***6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций***

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Она состоит в следующем:

1. Показатель посещаемости учебных занятий.

Максимальный рейтинг - 70 баллов. Одно посещение – 2 балла.

2. Контрольно-зачетный показатель. Нормативы сдаются студентом в обязательном порядке независимо от показателя посещаемости. Максимальный рейтинг 20 баллов.

3. Спортивный показатель.

Участие в соревновании в составе сборной команды (факультет, университет). Максимальный рейтинг - 10 баллов (2 балла за одно соревнование).

Рейтинг за этот показатель учитывает преподаватель, ведущий практические занятия. Сведения об участии студента в соревновании за факультет подает заместитель декана по спортивной работе, за университет – тренер-преподаватель по виду спорта.

**Подведение итогов успеваемости студента в конце семестра:**

Сумма баллов по показателям, т.е. рейтинг – Р.

Р. макс. - 100 баллов;

Р. мин. - 75 баллов.

Студент, имеющий 75 баллов и выше, положительно аттестовывается за семестр на «зачтено».

Перевод рейтинговых баллов в шкалу оценок по пятибалльной системе:

75 – 83 балла – «зачтено» (удовлетворительно);

84 – 92 балла – «зачтено» (хорошо);

93 – 100 баллов «зачтено» (отлично).

Студент, занимающийся в спортивной секции (член сборных команд КемГУ и факультета) освобождается от посещения учебных занятий преподавателем, ведущим практические занятия. Требования показателей 1 и 2 показателей рейтинга студенту-спортсмену засчитываются автоматически.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***а) основная учебная литература:***

1. Иванова, Светлана Юрьевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Текст] : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : ОФСЕТ, 2011. - 149 с.

2. Вишневская, Нина Павловна. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) [Текст]: учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово, 2011. - 143 с.: рис. Библиогр.: с. 143.

3. Огневая подготовка [Текст]: учебник для ВПО/ С.В. Баин и др.; под общ.ред В.Н. Миронченко; Министерство Обороны Российской Федерации. – Москва: Воениздат, 2011. - 414 с.

### ***б) дополнительная учебная литература:***

1. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст]: учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2010. – 389 с.

2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2009. – 263 с.

3. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.

4. Обучение студентов элементам игры в волейбол [Текст]: учебно-методическое пособие /Кемеровский государственный университет; сост. А.В. Адамянц, В.М. Селиванов, Е.Н. Брюхачев, А.В. Седнев. – Кемерово, 2012. - 48 с.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Иванова, Светлана Юрьевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т.- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с. : рис. Библиогр.: с.

149. Режим доступа:

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=30144](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=30144)

2. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие /Н.В.Лукьянец; НФИ КемГУ. – 2-изд., стереотипное. – Новокузнецк, 2013. – 180 с. Режим доступа:

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=42947](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=42947)

3. Шулятьев В. М. , Побыванец В. С. Физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

4. Григорович Е. С. , Романов К. Ю. Физическая культура. 3-е изд., доп. и перераб. Учебное пособие. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. – 352 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.

повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия следующих спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.

Открытая спортивная площадка или легкоатлетический манеж;

Стрелковый тир;

Лыжная база;

Зал спортивных игр;

Зал фитнеса, аэробики и гимнастики;

Тренажерный зал.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Мб и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

### ***12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья***

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на три группы (основная, специальная медицинская и группа лечебной физической культуры). Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т. е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок.



В группу лечебной физической культуры зачисляются студенты, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья и тяжелые формы хронических заболеваний, а также студенты-инвалиды. Студенты этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В.

Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха.

Группа Б состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске.

Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями

	Группа А	Группа Б	Группа В
Раздел 1. Теоретический раздел	Теоретический раздел изучается студентами всех выделенных групп. Для студентов, не имеющих возможности посещать лекционные занятия по объективным причинам, необходимые материалы предоставляются в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами.		
Раздел 2. Легкая атлетика	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам.		
	Обзор интернет-ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.
Раздел 3. Пулевая стрельба	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам.		
Раздел 4. Лыжная подготовка	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице, организуются подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения техники оздоровительной ходьбы на лыжах.		
	Обзор интернет-ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной

		ходьбы на лыжах, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.	ходьбы на лыжах, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.
Раздел 5. Спортивные игры	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта.		
	Присутствие на соревнованиях в роли зрителя и болельщика	Обучение элементам техники спортивных игр (мини-волейбол), подвижные игры с простейшими способами передвижения.	
Раздел 6. ОФП, гимнастика, фитнес.	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются подвижные занятия по оздоровительной аэробике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц) и атлетической гимнастике (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).		
	Разработка и применение комплекса упражнений, направленных на развитие компенсаторных двигательных функций.	Разработка и применение комплекса упражнений направленных на развитие компенсаторных сенсорных функций.	Разработка и применение оздоровительного комплекса упражнений в соответствии с нозологической группой.

Составитель: Буданова Е.А., к.б.н., доцент, зав. каф. физического воспитания  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))