



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

Спирина У.Н.

25 апреля 2022 г.

## Рабочая программа дисциплины **Адаптивная физическая культура**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план  
 35.03.01 Лесное дело

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
 в том числе: Виды контроля в семестрах:  
 аудиторные занятия 128 зачеты 2, 4  
 самостоятельная работа 200

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	17	15	17	15						
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Практические	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Итого ауд.	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Контактная работа	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Сам. работа	48	48	52	52	48	48	52	52	200	200
Итого	82	82	82	82	82	82	82	82	328	328

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна; канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна*

---

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 7/26/2017г. №706)

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	максимально возможное развитие жизнеспособности человека, двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта
-----	---

**Задачи :**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма, развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные в результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне средней школы	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Учебная практика	
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.3	Производственная практика	
2.2.4	Преддипломная практика	

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**УК-7.1:** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

**УК-7.2:** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**УК-7.3:** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	<b>Раздел 1. Пилатес</b>					
1.1		Пр	1	10		
1.2		Ср	1	12		
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).</b>					
2.1		Пр	1	10		
2.2		Ср	1	12		
	<b>Раздел 3. Спортивные и подвижные игры</b>					
3.1		Пр	1	8		
3.2		Ср	1	12		

	<b>Раздел 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика</b>				
4.1		Пр	1	6	
4.2		Ср	1	12	
	<b>Раздел 5. Стретчинг</b>				
5.1		Пр	2	10	
5.2		Ср	2	17	
	<b>Раздел 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)</b>				
6.1		Пр	2	10	
6.2		Ср	2	17	
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)</b>				
7.1		Пр	2	10	
7.2		Ср	2	18	
	<b>Раздел 8. Пилатес</b>				
8.1		Пр	3	10	
8.2		Ср	3	12	
	<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).</b>				
9.1		Пр	3	10	
9.2		Ср	3	12	
	<b>Раздел 10. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)</b>				
10.1		Пр	3	8	
10.2		Ср	3	12	
	<b>Раздел 11. Профилактическая и оздоровительная гимнастика</b>				
11.1		Пр	3	6	
11.2		Ср	3	12	
	<b>Раздел 12. Стретчинг</b>				
12.1		Пр	4	10	
12.2		Ср	4	17	
	<b>Раздел 13. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)</b>				
13.1		Пр	4	10	
13.2		Ср	4	17	
	<b>Раздел 14. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)</b>				
14.1		Пр	4	10	
14.2		Ср	4	18	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Приложение 1.

### 5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Приложение 1.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. 1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. — Москва : Спорт, 2016. — 385 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>
2. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С.П. Евсеева. — Москва : Советский спорт, 2013. — 388 с. — ISBN 978-5-9718-0671-4. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51781>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / сост. И. В. Королев, С. А. Королева, А. А. Россихин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>

3. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учебник / Н. М. Белокрылов, Б. И. Мугерман, А. Н. Налобина [и др.] ; под ред. Л. В. Шарова. — Электрон. текстовые данные. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — 978-5-9905655-8-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70643.html>

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Здоровый образ жизни, здоровье и красота : <a href="http://rusmedserver.ru/">http://rusmedserver.ru/</a>
----	--

Э2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Э3	Элективные курсы по физической культуре и спорту : <a href="http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf">http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf</a>
Э4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" / Нормативы: <a href="https://gto.ru/norms#tab_special_group">https://gto.ru/norms#tab_special_group</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Microsoft Windows 10 Enterprise
6.3.1.2	Microsoft Office профессиональный плюс 2013
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
6.3.1.4	Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	Foxit Reader
6.3.1.7	Mozilla Firefox
<b>6.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>	
6.3.2.1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
6.3.2.2	ЭБС «ЮРАИТ»
6.3.2.3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6.3.2.4	ЭБС IPRbooks
6.3.2.5	ЭБС «Лань»
6.3.2.6	ЭБС BOOK.ru
6.3.2.7	ЭБС ТвГУ
6.3.2.8	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
6.3.2.9	Репозиторий ТвГУ
<b>6.4 Образовательные технологии</b>	
6.4.1	Технологии личностно-ориентированного подхода
6.4.2	Технологии дифференцированного физкультурного образования
6.4.3	технологии проблемного обучения
6.4.4	Технологии здоровьесберегающие
6.4.5	Информационно-коммуникативные технологии
6.4.6	Технология поддержки

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное, мячи, сетка волейбольная тренировочная, сетка для бадминтона, скамья гимнастическая , трос для волейбольной сетки, утяжелители, ферма под щит баскетбол, медицинбол
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для бодибаров
3-323	комплект учебной мебели, монитор, принтер, беговая дорожка, велоэргометр, степпер эллиптический, стол н/т складной, дартс, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, мячи для настольного тенниса

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 2.

## Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

### 1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль включает регулярность посещения обязательных учебных занятий, прохождение тестирования с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся.

Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачета, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности.

*Примеры тестовых заданий по определению уровня функционального и физического состояния организма студентов*

- **Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС или пульс), уд/мин.**

Для определения пульса в состоянии покоя необходимо отдохнуть сидя 3-5 мин. И сосчитать пульс за 1 мин. Можно посчитать ЧСС за 10 сек (умножив показатель на 6, получим ЧСС за 1 мин).

✓ Величина ЧСС меньше 60 уд/мин оценивается как отличная; 60-74 – хорошая; 75-89 – удовлетворительная; более 90 – неудовлетворительная.

✓ Пульс менее 60 уд/мин (обозначается как брадикардия) часто регистрируется у спортсменов, тренирующихся на выносливость (лыжников, марафонцев, бегунов на длинные дистанции). И свидетельствует об экономной сердечной деятельности.

✓ ЧСС менее 40 уд/мин может быть следствием патологических изменений в сердце. В данном случае необходимо кардиологическое обследование. Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд/мин) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

- **Проба на дозированную нагрузку - 20 приседаний за 30 секунд.**

Характеризует реакцию сердечнососудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) в течение 10 с, полученное значение умножают на 6. Из положения стойка ноги врозь, руки, на поясе тестируемые выполняют 20 глубоких приседаний с подниманием рук вперед. Время и темп выполнения определяются по секундомеру. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\frac{(\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС исходн.}) \times 100\%}{\text{ЧСС исходн.}}$$

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% хорошая реакция сердечнососудистой системы на дозированную

нагрузку, 25-50% благоприятная, 51-100% - удовлетворительная, более 100% - неудовлетворительная.

- **Ортостатическая проба.**

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

*Оценка результатов ортостатической пробы*

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

- **Гибкость**

Оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

*Девушки:*

*Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет*

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

*Юноши:*

*Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет*

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	15	10	8	5	0

- **Оценка массы тела девушек и юношей 18-24 лет.**

Норма массы тела рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой считается такая, которая меньше нормальной на 10-12% у женщин и на 7-9% у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11% у мужчин и 12-14% у женщин, относится к избыточной. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении. Масса тела меньше нормы на 14-17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс - минус 1,3-2,0 кг.

## **2. Промежуточная аттестация**

Для студентов всех курсов обучения обязательным является посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам) и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки, адаптированных с нозологией, имеющимися функциональными



и физиологическими ограничениями. В 3 и 4 модульной точке студенты выполняют по выбору не более 5 тестов в каждой.

Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине обрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Планируемые образовательные результаты (индикаторы)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Выполнять контрольные тесты:</p> <p>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях;</p> <p>– поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой</p> <p>– лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):</p> <p>– лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименной руки и ноги (голову не поднимать)</p> <p>Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</p>	<p>7 баллов – 9 раз 5 баллов – 7 раз 3 балла – 5 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p> <p>– проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла</p>

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний, или рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья:

*Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от контрольных упражнений по состоянию здоровья*

*1-й семестр.* Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

*2-й семестр.* Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*3-й семестр.* Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*4-й семестр.* Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Приложение 2.

### **Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клушко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний, подразделяют на две подгруппы А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечнососудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. При комплектовании групп учитывают не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечнососудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.

- студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студенты групп «А» и «Б» могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Численность таких групп студентов не должна превышать 8–10 человек.

Требования к физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями имеют свою специфику. Их содержание определяется наличием нормативов в тех двигательных тестах, которые доступны для выполнения при определенных нозологических формах инвалидности, и которые будут являться косвенными критериями оздоровительной эффективности процесса адаптивного физического воспитания.

*Требования к рейтинг-контролю:*

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

	<b>Виды упражнений</b>	<b>Кол-во упражнений</b>
<b>Обязательные упражнения (по выбору)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз.)	4
	Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз)	
<b>Силовые упражнения (по выбору)</b>	Группировка с гимнастической палкой (раз)	
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)	
	Поднимание и опускание туловища с гимнастической	

	палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)
	Приседания с отягощением 4 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика. (раз)
	Лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед) (раз)
	Лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать) (раз)
<b>Прыжковые упражнения (по выбору)</b>	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)
	Упор–присев – упор–лежа (раз)
	Прыжком (или поочередно) смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)
	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)
	Приседания: из положения стойка ноги врозь выполнять присед (угол между бедром и голенью не более 90° ), руки вперёд. (раз)

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 2 контрольных теста (по выбору в соответствии с нозологией и индивидуальными возможностями). Максимальное количество: 15 баллов за один тест. Проведение комплекса ОРУ – 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

	<b>Виды упражнений</b>
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>	<b>Девушки</b> Бег – 100 м
	<b>Юноши</b> Бег – 100 м
<b>Тест на силовую подготовленность</b>	<b>Девушки</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):
	<b>Юноши</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):
<b>Тест на общую выносливость:</b>	<b>Девушки</b> по выбору: бег 500 м ходьба 500 м

	<b>Юноши</b> по выбору: бег 1000 м ходьба 1000 м
--	---

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

<b>9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)</b>			
<b>№ п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Реквизиты документа, утвердившего изменения</b>
1.			
2.			
3.			
4.			