

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 08.11.2023 10:48:21  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

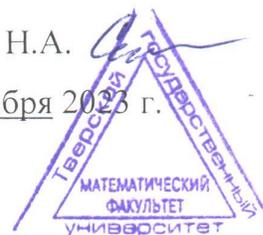
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП

Семькина Н.А.

«01» сентября 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
Адаптивная физическая культура

Специальность

10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация

Математические методы защиты информации

Для студентов 1, 2 курсов очной формы обучения

СПЕЦИАЛИТЕТ

Составитель:

Гужова Т.И.

Мамедов Н.В.

2023 г.

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является 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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 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 образовательной программы:**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»: Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана.

Она является разделом «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и

физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина ориентирована на инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые могут выбрать ее как одну из элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Она формирует комплекс специальных знаний, стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым жизненно и профессионально необходимые двигательные умения и навыки.

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, **в том числе:**  
**контактная аудиторная работа:** практические занятия 124 часа, в т. ч. практическая подготовка 0 часов;

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_ 0 \_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_ 0 \_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** 204 часа, в том числе контроль 0 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

#### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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

### 5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

### 6. Язык преподавания русский.

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Практические занятия		
		всего	в т.ч. практическая	
<b>1 курс (I, II семестр)</b>				
<b>Тема 1.</b> Пилатес	26	10		16
<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	22	8		14
<b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры	22	8		14
<b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	26	10		16
<b>Тема 5.</b> Стретчинг	18	6		12

<b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	26	10			16
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	10			14
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	164	62			102
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>					
<b>Тема 1.</b> Пилатес	26	10			16
<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	22	8			14
<b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	22	8			14
<b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	26	10			16
<b>Тема 5.</b> Стретчинг	18	6			12
<b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	26	10			16
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	10			14
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	162	62			102
<b>ИТОГО:</b>	328	124			204

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
<b>Тема 1.</b> Пилатес	Практическое занятие	- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.

<p><b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
<p><b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- игровые,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
<p><b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
<p><b>Тема 5.</b> Стретчинг</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>

<p><b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</p>
<p><b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - игровые, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</p>

#### **IV. 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 отрабатываются 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>7 баллов – 9 раз 5 баллов – 7 раз 3 балла – 5 раз</p>
	<p>– поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой</p>	<p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p>
	<p>– лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):</p>	<p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p>
	<p>– лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать)</p>	<p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p>
	<p>Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</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).

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература:**

1. 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>

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. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / сост. Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. — Электрон. текстовые данные. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5-88247-528-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html>

б) 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>

## 2) Программное обеспечение

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://rusmedserver.ru/>

2. <https://www.gto.ru/>

3. [https://gto.ru/norms#tab\\_special\\_group](https://gto.ru/norms#tab_special_group)

## VI. 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>	Кол-во упражнений
<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 вперед. (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.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Малый спортивный зал № 321	Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног, стойка для бодибаров пристенная, гантели, бодибары, гири, грифы, диски, навес для пресса
Спортивный зал № 320	Сетка волейбольная, щиты баскетбольные, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, трос для волейбольной сетки, фермы под щит баскетбольные, медицинболы

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п. п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения