

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 09.07.2026 10:50:02  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d84e98e995320af04f047ce2

УП: 38.03.05 Бизнес-  
информатика  
2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



Утверждаю  
Руководитель ООП  
Смирнова О.В.  
«20» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Адаптивная физическая культура**

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>38.03.05 Бизнес-информатика</b>
Направленность (профиль):	<b>Бизнес-аналитика</b>
Квалификация:	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Семестр:	<b>1,2,3,4</b>

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Александровна*

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

### Задачи :

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 ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам обязательной части Блока 1 направлена на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Она является разделом гуманитарного компонента образования, 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 двигательных умения и навыки.

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика  
Технологическая (проектно-технологическая) практика  
Аналитическая практика  
Преддипломная практика

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	192

### 4. 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

### 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

### 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

### 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. 1 курс				
1.1	Тема 1. Пилатес	Пр	1	10	
1.2	Тема 1. Пилатес	Ср	1	16	
1.3	Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	Пр	1	10	
1.4	Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	Ср	1	12	
1.5	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	Пр	1	10	
1.6	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	Ср	1	12	

1.7	Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Пр	1	4	
1.8	Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Ср	1	8	
1.9	Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Пр	2	6	
1.10	Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Ср	2	8	
1.11	Тема 5. Стретчинг	Пр	2	10	
1.12	Тема 5. Стретчинг	Ср	2	10	
1.13	Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	Пр	2	10	
1.14	Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	Ср	2	14	
1.15	Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Пр	2	10	
1.16	Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Ср	2	14	
	Раздел 2. 2 курс				
2.1	Тема 1. Пилатес	Пр	3	10	
2.2	Тема 1. Пилатес	Ср	3	16	
2.3	Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	Пр	3	10	
2.4	Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	Ср	3	14	
2.5	Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	Пр	3	10	
2.6	Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	Ср	3	12	
2.7	Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Пр	3	4	
2.8	Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Ср	3	6	
2.9	Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Пр	4	4	
2.10	Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Ср	4	14	
2.11	Тема 5. Стретчинг	Пр	4	8	
2.12	Тема 5. Стретчинг	Ср	4	10	

2.13	Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	Пр	4	10	
2.14	Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	Ср	4	14	
2.15	Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Пр	4	10	
2.16	Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Ср	4	12	

### Список образовательных технологий

1	Личностно-ориентированный подход
2	Дифференцированное физкультурное образование
3	Здоровьесберегающие технологии
4	Технология поддержки
5	Дистанционные образовательные технологии
6	Проблемное обучение

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

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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 сердечно-сосудистой 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:

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

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% хорошая реакция сердечно-сосудистой 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

ЧСС после нагрузки Оценка реакции

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.

## 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат по 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 ситуациях и в профессиональной деятельности

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

Пропущенные студентами занятия по неважной 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).

Выполнять контрольные тесты:

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях:

7 баллов – 9 раз

5 баллов – 7 раз

3 балла – 5 раз

– поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой:

7 баллов – 25 раз

5 баллов – 20 раз

3 балла – 15 раз

– лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):

7 баллов – 25 раз

5 баллов – 20 раз

3 балла – 15 раз

– лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименной руки и ноги (голову не поднимать):

7 баллов – 25 раз

5 баллов – 20 раз

3 балла – 15 раз

Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений:

– проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла.

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).

Форма аттестации: устная или письменная.

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности

Баллы

Работа в семестре (60 баллов), в том числе:

- текущий контроль - 40 баллов

- рейтинговый контроль - 20 баллов

Зачёт - 40 баллов

Итого: 100

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.  
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).

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

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

### Рекомендуемая литература

#### Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Аллянов, Письменский, Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18496-9, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/535163">https://urait.ru/bcode/535163</a>
Л.1.2	Каргин, Лаамарти, Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-015939-3, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=423010">https://znanium.com/catalog/document?id=423010</a>
Л.1.3	Зайцев, Зайцева, Луценко, Мануйленко, Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-13379-0, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/543184">https://urait.ru/bcode/543184</a>

#### Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Димова, Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-14068-2, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/467745">https://urait.ru/bcode/467745</a>
Л.2.2	Никитушкин, Чесноков, Чернышева, Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-17034-4, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539408">https://urait.ru/bcode/539408</a>

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

Э1	Русский медицинский сервис: <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	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>

### Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Google Chrome
3	ОС Linux Ubuntu

4	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
---	---

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «ЮРАИТ»
3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4	ЭБС IPRbooks
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС BOOK.ru
7	ЭБС ТвГУ
8	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
9	Репозиторий ТвГУ
10	СПС "ГАРАНТ"
11	СПС "КонсультантПлюс"
12	ИПС «Законодательство России»

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

Аудит-я	Оборудование
7-224	щиты баскетбольные игровые, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, мячи, сетка волейбольная, трос для волейбольной сетки,
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

### 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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 сердечно-сосудистой, 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 сердечно-сосудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой 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 сердечно-сосудистой 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.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (3 модуль). Кол-во упражнений - 4:

1. Обязательные упражнения (по выбору):

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз.)
- Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз).

2. Силовые упражнения (по выбору):

- 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).

3. Прыжковые упражнения (по выбору):

- 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 веред. (раз)

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (4 модуль):

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:

Девушки

Бег – 100 м

Юноши

Бег – 100 м

2. Тест на силовую подготовленность:

Девушки

Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):

Юноши

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

3. Тест на общую выносливость:

Девушки

по выбору:

бег 500 м

ходьба 500 м

Юноши

по выбору:

бег 1000 м

ходьба 1000 м