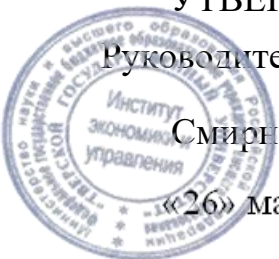


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 22.07.2025 11:12:52
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec2ad1bf35f08

УП: 38.03.05 Бизнес-
информатика
2025.plx

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

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Смирнова О.В.
«26» марта 2025 г.



Рабочая программа дисциплины

Адаптивная физическая культура

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

Программу составил(и):

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

Тверь, 2025

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

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
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, 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).

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: https://urait.ru/bcode/535163
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: https://znanium.com/catalog/document?id=423010
Л.1.3	Зайцев, Зайцева, Луценко, Мануйленко, Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-13379-0, URL: https://urait.ru/bcode/543184

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: https://urait.ru/bcode/467745
Л.2.2	Никитушкин, Чесноков, Чернышева, Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-17034-4, URL: https://urait.ru/bcode/539408

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Русский медицинский сервис: http://rusmedserver.ru/
Э2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: https://www.gto.ru/
Э3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Нормативы: https://gto.ru/norms#tab_special_group

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

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