|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  | УП: 41.03.01 Зарубеж регион УПвМД 2025.plx | | | |  | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
| **МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ** **РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | | | | | |  | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
| Рабочая программа дисциплины | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
| **Атлетическая гимнастика** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
|  | Закреплена за  кафедрой: |  | **Физического воспитания** | | | | | | | | | | |  | | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
|  | Направление подготовки: | | **41.03.01 Зарубежное регионоведение** | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Направленность (профиль): | | **Управление проектами в международной деятельности** | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Квалификация: | | **Бакалавр** | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Форма обучения: | | **очная** | | | | | | | | | | |  | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
|  | Семестр: | | **1,2,3,4** | | | | | | | | | | |  | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
|  | Программу составил(и): | | | | |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
|  | *без уч. степ., старший преподаватель, Хорошенкова В.В.* | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |
|  |  |  |  | Тверь, 2025 | | | | | | |  |  | | |  |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ** | |
|  |  |
| **Цели освоения дисциплины (модуля):** | |
| Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и атлетической гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность. | |
| **Задачи :** | |
| Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:  • формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  • содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;  • формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;  • формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;  • формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
|  |  |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП** | |
|  |  |
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О |
|  |
| **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | |
| Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования. | |
| Знания: | |
| • роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; | |
| • основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности; | |
| • социально-биологических основ культуры здоровья. Умения: | |
| • владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; | |
| • максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; | |
| • планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. | |
| Навыки: | |
| • выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; | |
| • выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| Безопасность жизнедеятельности | |
| Физическая культура и спорт | |
| Адаптивная физическая культура | |
| Безопасность жизнедеятельности | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины** **(модуля) необходимо как предшествующее:** | | | | | | |
| Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» является основой для последующего изучения дисциплины: | | | | | | |
| Безопасность жизнедеятельности | | | | | | |
| Ознакомительная практика | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Общая трудоемкость** | 0 ЗЕТ |  |
|  |  |  |  | Часов по учебному плану | 328 |  |
|  |  |  |  | **в том числе:** | |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | самостоятельная работа | 184 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,** **СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ** **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | | | | |
| УК-7.1: Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | | | | | | |
|  | Уровень 1 | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | | | | |
|  | Уровень 1 | - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья;  - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; | | | | |
|  | Уровень 1 | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | | | | |
| УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | | | | | | |
|  | Уровень 1 | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | | | | |
|  | Уровень 1 | - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья  - применять принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности | | | | |
|  | Уровень 1 | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | | | | |
| УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | | | | | |
|  | Уровень 1 | методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | | | |
|  | Уровень 1 | соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | | | |
|  | Уровень 1 | практическое применение методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. Раздел 1.Техническая подготовка. | |  | |  | |  |  |
| 1.1 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | | Пр | | 1 | | 4 |  |
| 1.2 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | | Ср | | 1 | | 6 |  |
| 1.3 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | | Пр | | 1 | | 4 |  |
| 1.4 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | | Ср | | 1 | | 6 |  |
| 1.5 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | | Пр | | 1 | | 4 |  |
| 1.6 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | | Ср | | 1 | | 6 |  |
| 1.7 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | | Пр | | 2 | | 4 |  |
| 1.8 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | | Ср | | 2 | | 6 |  |
| 1.9 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | | Пр | | 2 | | 4 |  |
| 1.10 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | | Ср | | 2 | | 6 |  |
| 1.11 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | | Пр | | 2 | | 4 |  |
| 1.12 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | | Ср | | 2 | | 6 |  |
| 1.13 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | | Пр | | 3 | | 4 |  |
| 1.14 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | | Ср | | 3 | | 6 |  |
| 1.15 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | | Пр | | 3 | | 4 |  |
| 1.16 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | | Ср | | 3 | | 6 |  |
| 1.17 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | | Пр | | 3 | | 4 |  |
| 1.18 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | | Ср | | 3 | | 6 |  |
| 1.19 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | | Пр | | 4 | | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.20 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Ср | 4 | 6 |  |
| 1.21 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Пр | 4 | 4 |  |
| 1.22 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Ср | 4 | 6 |  |
| 1.23 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Пр | 4 | 4 |  |
| 1.24 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Ср | 4 | 6 |  |
|  | Раздел 2. Раздел 2. Физическая подготовка. |  |  |  |  |
| 2.1 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Пр | 1 | 14 |  |
| 2.2 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Ср | 1 | 16 |  |
| 2.3 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно -силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Пр | 1 | 8 |  |
| 2.4 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно -силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Ср | 1 | 14 |  |
| 2.5 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки) | Пр | 2 | 8 |  |
| 2.6 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки) | Ср | 2 | 12 |  |
| 2.7 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно -силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Пр | 2 | 10 |  |
| 2.8 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно -силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Ср | 2 | 14 |  |
| 2.9 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Пр | 3 | 12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.10 | | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Ср | 3 | 16 |  |
| 2.11 | | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно -силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Пр | 3 | 10 |  |
| 2.12 | | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно -силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Ср | 3 | 14 |  |
| 2.13 | | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Пр | 4 | 10 |  |
| 2.14 | | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Ср | 4 | 14 |  |
| 2.15 | | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно -силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Пр | 4 | 8 |  |
| 2.16 | | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно -силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Ср | 4 | 12 |  |
|  | | Раздел 3. Раздел 3. Контрольные занятия. |  |  |  |  |
| 3.1 | |  | Пр | 2 | 8 |  |
| 3.2 | |  | Пр | 4 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Образовательные технологии** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Технология дифференцированного физкультурного образования  Здоровьесберегающие технологии  технологии личностно-ориентированного образования  технология поддержки | | | | | | |
| **Список образовательных технологий** | | | | | | |
| 1 | технологии личностно-ориентированного образования | | | | | |
| 2 | технология поддержки | | | | | |
| 3 | технология дифференцированного физкультурного образования | | | | | |
| 4 | Здоровьесберегающие технологии | | | | | |

|  |
| --- |
| **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И** **ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ** |
| **8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации** |
| Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения.  Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:  - Основные упражнения для развития мышц плечевого пояса: подъем рук до уровня плеч, вверх, круговые движения руками с отягощением;  - Основные упражнения для развития мышц груди: разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги обеими руками узким или широким хватом лежа на скамье;  - Основные упражнения для развития мышц живота: поднимание и опускание туловища до касания головой колен из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.  Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение, 4 контрольных теста – максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;  3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста. Максимальное количество: 30 баллов. |
| **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации** |
| Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных тестов общей физической подготовки: в 1 - 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.  Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока оценивается в 5 баллов (сроки проведения – в течение учебного года).  Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке: 7 баллов - 40 раз; 5 баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз  - поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз:7 баллов - 40 раз; 5 баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз  - приседания с отягощением: 7 баллов - 40 раз; 5 баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз  - прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз): 7 баллов - 40 раз; 5 баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз. |
| **8.3. Требования к рейтинг-контролю** |
| Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.  Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:  Вид отчетности Баллы  Работа в семестре, в том числе: 60  текущий контроль 40  рейтинговый контроль 20  Зачет 40  Итого: 100  Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение, 4 контрольных теста – максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;  3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста (по выбору). Максимальное количество: 30 баллов.  4 модуль: 100% посещение, 5 контрольных теста (по выбору). Максимальное количество: 45 баллов.  Проведение комплекса ОРУ – 5 баллов.  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 | | | Конеева, Зайцев, Томашевская, Покровская, Почечура, Романов, Колтан, Лизогубенко, Пельменев, Зайцева, Жигарева, Горячева, Брагина, Брагина, Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18617-8,  URL: https://urait.ru/bcode/545163 | |
| Л.1.2 | | | Чепаков, Атлетическая гимнастика, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11089-0,  URL: https://urait.ru/bcode/542172 | |
| Л.1.3 | | | Стриханов, Савинков, Физическая культура и спорт в вузах, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-10524-7,  URL: https://urait.ru/bcode/540376 | |
| Л.1.4 | | | Муллер, Дядичкина, Богащенко, Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-02483-8,  URL: https://urait.ru/bcode/535771 | |
| Л.1.5 | | | Письменский, Аллянов, Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5- 534-14056-9,  URL: https://urait.ru/bcode/536113 | |
| Л.1.6 | | | Гужова В. А., Арепина, Лисицына, Фирсов, Оздоровительная физическая культура, Тверь: Тверской государственный университет, 2023, ISBN: ,  URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=5468279 | |
|  |  |  |  |  |
| **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Э1 | : http://rusmedserver.ru/ | | | |
| Э2 | : https://www.gto.ru/ | | | |
| Э3 | : https://gto.ru/norms#tab\_special\_group | | | |
|  |  |  |  |  |
| **Перечень программного обеспечения** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 1 | | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows | | |
| 2 | | Google Chrome | | |
| 3 | | Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | | |
|  |  |  |  |  |
| **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные** **системы** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 1 | | | | СПС "КонсультантПлюс" |
| 2 | | | | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 3 | | | | ЭБС «Лань» |
| 4 | | | | ЭБС BOOK.ru |
| 5 | | | | ЭБС ТвГУ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) | |
| 7 | СПС "ГАРАНТ" | |
| 8 | ЭБС «ZNANIUM.COM» | |
| 9 | ЭБС «ЮРАИТ» | |
|  |  |  |
| **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | |
| **Аудит-я** | | **Оборудование** |
| 3-316 | | комплект мебели, переносной ноутбук, проектор |
|  |
| 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 |
|  |  |  |
| **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ** **ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
|  |  |  |
| При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.  Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:  1. Прыжок в длину с места  2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз)  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)  4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)  5. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)  6. Приседания с отягощением (кол-во раз) | | |

.