

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богдалова Елена Викторовна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 10.06.2026 10:26:37  
Уникальный программный ключ:  
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования  
**«Российский государственный университет  
социальных технологий»  
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДЭ.06.01 Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)**  
образовательная программа направления подготовки

**09.03.03 Прикладная информатика**  
шифр, наименование

### Профиль подготовки

Прикладная информатика в экономике

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-3 семестр 1-6

Москва  
2026

## Содержание

- 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**
- 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Цели и задачи освоения модуля

**Цель:** формирование у обучающихся:

- физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Цель:** у обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья:

- максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

**Задачи:**

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента;

- значение научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование

и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями

и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.2. Место модуля в структуре образовательной программы направления подготовки**

Модуль «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается в рамках элективных дисциплин в части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.

Модуль изучается на 1-3 курсах, в 1-6 семестрах.

### **1.3. Требования к результатам освоения учебного модуля**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные (УК), общепрофессиональные (ОПК), профессиональные (ПК) – в соответствии с ФГОС 3++.

| Код компетенции | Содержание компетенции   | Индикаторы достижения компетенции  |
|-----------------|--|--|
| УК-7            | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 2.1. Объем модуля

Объем модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 часов:

| Вид учебной работы   | Всего, часов |                    |               | Очная форма    |           |           |           |           |           |
|--|--------------|--------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |              |                    |               | Семестр, часов |           |           |           |           |           |
|  | Очная форма  | Очно-заочная форма | Заочная форма | 1              | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:</b> | 328          |                    |               | 28             | 28        | 28        | 28        | 28        | 28        |
| <b>Лекции (Л)</b>  |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| В том числе, практическая подготовка (ЛПП)   |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| <b>Практические занятия (ПЗ) (в том числе зачет)</b>   | 168          |                    |               | 28             | 28        | 28        | 28        | 28        | 28        |
| В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)  |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| <b>Лабораторные работы (ЛР)</b>  |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)  |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>   | 160          |                    |               | 26             | 26        | 26        | 28        | 28        | 26        |
| В том числе, практическая подготовка (СРПП)  |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| <b>Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:</b>   |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| Контрольная работа   |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| Курсовая работа  |              |                    |               |                |           |           |           |           |           |
| Зачет  |              |                    |               |                | +         |           | +         |           | +         |
| <b>Итого:</b><br>Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)                  | <b>328</b>   |                    |               | <b>54</b>      | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>54</b> |

### 2.2. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

1. Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)

Студенты основной группы здоровья

| № п/п    | Наименование раздела (темы) | Содержание раздела (тематика занятий)  | Формируемые компетенции (индекс) |
|----------|-----------------------------|--|----------------------------------|
| 1 раздел | Легкая атлетика             | Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.   | УК-7                             |
| 2 раздел | Волейбол                    | Правила игры и техника безопасности игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения. Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Прием мяча и подача. подача мяча: нижняя и верхняя.  | УК-7                             |
| 3 раздел | Атлетическая гимнастика     | Основы техники безопасности на занятиях. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).  | УК-7                             |
| 4 раздел | Баскетбол                   | Техника безопасности игры в баскетбол. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Совершенствование техники бросков и ловля мяча. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | УК-7                             |

|          |             |  |      |
|----------|-------------|--|------|
| 5 раздел | Мини-футбол | Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | УК-7 |
|----------|-------------|--|------|

2. Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

| № п/п    | Наименование раздела (темы) | Содержание раздела (тематика занятий)   | Формируемые компетенции (индекс) |
|----------|-----------------------------|---|----------------------------------|
| 1 раздел | Фитбол-гимнастика           | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. ОРУ с фитболом. Упражнения с использованием мяча как опоры. Упражнения с использованием мяча как предмет. Упражнения с использованием мяча как отягощение. Упражнения с использованием мяча как амортизатор, как массажер, как препятствие.  | УК-7                             |
| 2 раздел | Оздоровительная гимнастика  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги. | УК-7                             |

|          |                         |  |      |
|----------|-------------------------|--|------|
| 3 раздел | Атлетическая гимнастика | Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения).<br>Статические упражнения.<br>Упражнения силового характера на перекладине, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг. | УК-7 |
|----------|-------------------------|--|------|

### 2.3.Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)

Студенты основной группы здоровья

| № п/п            | Наименование раздела (темы) | Аудиторная работа |                        | Внеауд. работа    | Объем в часах   |
|------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------|-------------------|-----------------|
|                  |                             | Л                 | ПЗ/ЛР                  | СР                | Всего           |
|                  |                             | в том числе, ЛПП  | в том числе, ПЗПП/ЛРПП | в том числе, СРПП | в том числе, ПП |
| <b>1 семестр</b> |                             |                   |                        |                   |                 |
|                  | <b>РАЗДЕЛ 1</b>             |                   |                        |                   |                 |
|                  | 1. Легкая атлетика          |                   | 4                      | 4                 | 8               |
|                  | 2. Волейбол                 |                   | 6                      | 4                 | 10              |
|                  | 3. Атлетическая гимнастика  |                   | 6                      | 6                 | 12              |
|                  | 4. Баскетбол                |                   | 6                      | 6                 | 12              |
|                  | 5. Мини-футбол              |                   | 6                      | 6                 | 12              |
|                  | <i>Итого:</i>               |                   | 28                     | 26                | 54              |
|                  | <i>В том числе ПП:</i>      |                   |                        |                   |                 |
| <b>2 семестр</b> |                             |                   |                        |                   |                 |
|                  | <b>РАЗДЕЛ 2</b>             |                   |                        |                   |                 |
|                  | 1. Легкая атлетика          |                   | 4                      | 4                 | 8               |
|                  | 2. Волейбол                 |                   | 6                      | 4                 | 10              |
|                  | 3. Атлетическая гимнастика  |                   | 6                      | 6                 | 12              |
|                  | 4. Баскетбол                |                   | 6                      | 6                 | 12              |
|                  | 5. Мини-футбол              |                   | 6                      | 6                 | 12              |
|                  | <i>Итого:</i>               |                   | 28                     | 26                | 54              |
|                  | <i>В том числе ПП:</i>      |                   |                        |                   |                 |
| <b>3 семестр</b> |                             |                   |                        |                   |                 |
|                  | <b>РАЗДЕЛ 3</b>             |                   |                        |                   |                 |
|                  | 1. Легкая атлетика          |                   | 4                      | 4                 | 8               |

|           |                            |  |     |     |     |
|-----------|----------------------------|--|-----|-----|-----|
|           | 2. Волейбол                |  | 6   | 4   | 10  |
|           | 3. Атлетическая гимнастика |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 4. Баскетбол               |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 5. Мини-футбол             |  | 6   | 6   | 12  |
|           | <i>Итого:</i>              |  | 28  | 26  | 54  |
|           | <i>В том числе III:</i>    |  |     |     |     |
| 4 семестр |                            |  |     |     |     |
|           | <b>РАЗДЕЛ 4</b>            |  |     |     |     |
|           | 1. Легкая атлетика         |  | 4   | 4   | 8   |
|           | 2. Волейбол                |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 3. Атлетическая гимнастика |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 4. Баскетбол               |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 5. Мини-футбол             |  | 6   | 6   | 12  |
|           | <i>Итого:</i>              |  | 28  | 26  | 56  |
|           | <i>В том числе III:</i>    |  |     |     |     |
| 5 семестр |                            |  |     |     |     |
|           | <b>РАЗДЕЛ 5</b>            |  |     |     |     |
|           | 1. Легкая атлетика         |  | 4   | 4   | 8   |
|           | 2. Волейбол                |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 3. Атлетическая гимнастика |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 4. Баскетбол               |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 5. Мини-футбол             |  | 6   | 6   | 12  |
|           | <i>Итого:</i>              |  | 28  | 26  | 56  |
|           | <i>В том числе III:</i>    |  |     |     |     |
| 6 семестр |                            |  |     |     |     |
|           | <b>РАЗДЕЛ 6</b>            |  |     |     |     |
|           | 1. Легкая атлетика         |  | 4   | 4   | 8   |
|           | 2. Волейбол                |  | 6   | 4   | 10  |
|           | 3. Атлетическая гимнастика |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 4. Баскетбол               |  | 6   | 6   | 12  |
|           | 5. Мини-футбол             |  | 6   | 6   | 12  |
|           | <i>Итого:</i>              |  | 28  | 26  | 54  |
|           | <i>В том числе III:</i>    |  |     |     |     |
|           | <i>Всего:</i>              |  | 168 | 160 | 328 |
|           | <i>В том числе III:</i>    |  |     |     |     |

Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Аудиторная работа | Внеауд. работа | Объем в часах |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------|---------------|
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------|---------------|

|           |                            | Л                   | ПЗ/ЛР                     | СР                   | Всего              |
|-----------|----------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------|--------------------|
|           |                            | в том числе,<br>ЛПП | в том числе,<br>ПЗПП/ЛРПП | в том числе,<br>СРПП | в том числе,<br>ПП |
| 1 семестр |                            |                     |                           |                      |                    |
|           | <b>РАЗДЕЛ 1</b>            |                     |                           |                      |                    |
|           | Фитбол-гимнастика          |                     | 8                         | 8                    | 16                 |
|           | Оздоровительная гимнастика |                     | 10                        | 10                   | 20                 |
|           | Атлетическая гимнастика    |                     | 10                        | 8                    | 18                 |
|           | <i>Итого:</i>              |                     | 28                        | 26                   | 54                 |
|           | <i>В том числе ПП:</i>     |                     |                           |                      |                    |
| 2 семестр |                            |                     |                           |                      |                    |
|           | <b>РАЗДЕЛ 2</b>            |                     |                           |                      |                    |
|           | Фитбол-гимнастика          |                     | 8                         | 8                    | 16                 |
|           | Оздоровительная гимнастика |                     | 10                        | 10                   | 20                 |
|           | Атлетическая гимнастика    |                     | 10                        | 8                    | 18                 |
|           | <i>Итого:</i>              |                     | 28                        | 26                   | 54                 |
|           | <i>В том числе ПП:</i>     |                     |                           |                      |                    |
| 3 семестр |                            |                     |                           |                      |                    |
|           | <b>РАЗДЕЛ 3</b>            |                     |                           |                      |                    |
|           | Фитбол-гимнастика          |                     | 8                         | 8                    | 16                 |
|           | Оздоровительная гимнастика |                     | 10                        | 10                   | 20                 |
|           | Атлетическая гимнастика    |                     | 10                        | 8                    | 18                 |
|           | <i>Итого:</i>              |                     | 28                        | 26                   | 54                 |
|           | <i>В том числе ПП:</i>     |                     |                           |                      |                    |
| 4 семестр |                            |                     |                           |                      |                    |
|           | <b>РАЗДЕЛ 4</b>            |                     |                           |                      |                    |
|           | Фитбол-гимнастика          |                     | 8                         | 8                    | 16                 |
|           | Оздоровительная гимнастика |                     | 10                        | 10                   | 20                 |
|           | Атлетическая гимнастика    |                     | 10                        | 10                   | 20                 |
|           | <i>Итого:</i>              |                     | 28                        | 28                   | 56                 |
|           | <i>В том числе ПП:</i>     |                     |                           |                      |                    |
| 5 семестр |                            |                     |                           |                      |                    |
|           | <b>РАЗДЕЛ 5</b>            |                     |                           |                      |                    |
|           | Фитбол-гимнастика          |                     | 8                         | 8                    | 16                 |
|           | Оздоровительная гимнастика |                     | 10                        | 10                   | 20                 |
|           | Атлетическая гимнастика    |                     | 10                        | 10                   | 20                 |
|           | <i>Итого:</i>              |                     | 28                        | 28                   | 56                 |
|           | <i>В том числе ПП:</i>     |                     |                           |                      |                    |
| 6 семестр |                            |                     |                           |                      |                    |
|           | <b>РАЗДЕЛ 6</b>            |                     |                           |                      |                    |
|           | Фитбол-гимнастика          |                     | 8                         | 8                    | 16                 |

|  |                            |  |     |     |     |
|--|----------------------------|--|-----|-----|-----|
|  | Оздоровительная гимнастика |  | 10  | 10  | 20  |
|  | Атлетическая гимнастика    |  | 10  | 8   | 18  |
|  | <i>Итого:</i>              |  | 28  | 26  | 54  |
|  | <i>В том числе III:</i>    |  |     |     |     |
|  | <i>Всего:</i>              |  | 168 | 160 | 328 |
|  | <i>В том числе III:</i>    |  |     |     |     |

#### 2.4. Планы самостоятельной работы обучающегося по модулю

Студенты основной группы здоровья

| №  | Название разделов и тем | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость (часов) | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|----|-------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------|----------------|
| 1. | Раздел 1                | Реферат                     | 26                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 2. | Раздел 2                | Реферат                     | 26                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 3. | Раздел 3                | Реферат                     | 26                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 4. | Раздел 4                | Реферат                     | 28                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 5. | Раздел 5                | Реферат                     | 28                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 6. | Раздел 5                | Реферат                     | 26                   | УК-7                    | Устный опрос   |

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

| №  | Название разделов и тем | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость (часов) | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|----|-------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------|----------------|
| 1. | Раздел 1                | Реферат                     | 26                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 2. | Раздел 2                | Реферат                     | 26                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 3. | Раздел 3                | Реферат                     | 26                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 4. | Раздел 4                | Реферат                     | 28                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 5. | Раздел 5                | Реферат                     | 28                   | УК-7                    | Устный опрос   |
| 6. | Раздел 5                | Реферат                     | 25                   | УК-7                    | Устный опрос   |

### 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Учебные занятия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются совместно с другими обучающимися в общих группах, а также индивидуально, в соответствии с графиком индивидуальных занятий.

При этом необходимо учитывать несколько аспектов:

- особенности нозологии студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- психоэмоциональное состояние студентов;
- психологический климат, который сложился в студенческой группе;
- настрой отдельных студентов и группы в целом на процесс обучения.

При организации учебных занятий в общих группах используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, создания комфортного психологического климата в группе.

В образовательной деятельности применяются материально-техническое оснащение, специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными особенностями здоровья, электронные образовательные ресурсы в адаптированных формах.

Специфика обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья предполагает использование игрового, практико-ориентированного, занимательного материала, который необходим для получения знаний и формирования необходимых компетенций. Подготовка студентами заданий для семинарских занятий должна сочетать устные и письменные формы в соответствии с их особенностями здоровья.

Для того чтобы предотвращать наступление у студентов с инвалидностью и обучающихся имеющих ограниченные возможности здоровья быстрого утомления можно использовать следующие методы работы:

- чередование умственной и практической деятельности;
- преподнесение материала с использованием средств наглядности;
- использование технических средств обучения, чередование предъявляемой на слух информации с наглядно-демонстрационным материалом.

При освоении дисциплин инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение должно отводиться проведению с ними индивидуальной работы со стороны преподавателей. В индивидуальную работу включается:

- индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы;
- индивидуальная воспитательная работа.

**Особенности обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.** Для студента имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, необходимо посоветовать использовать вспомогательные средства для усвоения программы, например, диктофон и другие электронные носители информации.

При проведении аудиторных занятий со студентами, имеющими осложнения с моторикой рук возможно использование следующих вариантов работы:

- обеспечение студентов электронными текстами лекций и заданий к семинарским занятиям;
- использование технических средств фиксации текста (диктофоны), с последующим составлением тезисов лекции в ходе самостоятельной работы студента, которые они впоследствии могут использовать при подготовке и ответах на семинарских занятиях.

Одним из видов работы для студентов, испытывающих трудности в письме может быть подготовка к семинарским занятиям таких заданий, которые не требуют от них написания длинных текстов ответов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания, выполняемого в письменной форме, может служить тестовое задание. Использование тестирования студентов необходимо совмещать с обсуждением вариантов ответов.

Контроль знаний можно вести как в устном, так и в письменном виде.

**Особенности обучения студентов с нарушением слуха.**

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией рекомендуется использовать следующие педагогические принципы:

- наглядности преподаваемого материала;
- индивидуального подхода к каждому студенту;
- использования информационных технологий;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

Студенту с нарушением слуха следует предложить занять место на передних партах аудитории, а преподавателю рекомендуется больше времени во время занятий находиться рядом с рабочим местом этого студента. Учитывая, что такие студенты лучше понимают по губам, желательно располагаться к ним лицом, говорить громко и четко.

Для повышения уровня восприятия учебной информации студентами рассматриваемой группы, рекомендуется применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств. Сложные для понимания темы следует снабжать как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Контроль знаний студентов указанной нозологии может вестись преимущественно в письменном виде, но для развития устной речи, рекомендуется предложить студенту рассказать ответ на задание в тезисах.

**Особенности обучения студентов с нарушением зрения.** Специфика обучения слабовидящих студентов заключается в следующем:

- необходимо дозировать учебную нагрузку;
- применять специальные формы и методы обучения, технические средства, позволяющие воспринимать информацию, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- увеличивать искусственную освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением.

При зрительной работе у слабовидящих студентов быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы или переключение рабочей активности.

При чтении лекций, слабовидящим студентам следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности. Кроме того, необходимо использовать специальные программные средства для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

1. информация по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, на электронном носителе, в печатной форме увеличенным шрифтом и т.п.);
2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа);
3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно, др.).

При необходимости для студентов с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов, а также может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

#### **4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Самостоятельная работа*, наряду с аудиторными занятиями, является неотъемлемой частью изучения дисциплины. Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести тетради для конспектирования лекций и практических занятий.

К видам самостоятельной работы в рамках обучения относятся:

- самостоятельный поиск и изучение научных материалов в рамках курса, в том числе при подготовке к практическим занятиям;
- анализ изученных материалов и подготовка устных докладов и контрольной работы в соответствии с выбранной для этого вида работы темой;
- самостоятельное изучение определенных разделов и тем дисциплины;
- подготовка к аудиторным занятиям;
- подготовка к промежуточному, текущему контролю знаний и навыков (в т.ч. к контрольным работам, тестированию и т.п.);
- подготовка к зачету или экзамену.

При этом необходимо учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При подготовке к зачету повторять пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем.

Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Для оптимизации организации и повышения качества обучения студентам рекомендуется руководствоваться следующими методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы, размещёнными на официальном сайте университета.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях и самостоятельной работе обучающихся.

| Семестр | Вид занятия<br>(Л, ПР) | Используемые интерактивные образовательные технологии | Количество часов |
|---------|------------------------|---|------------------|
| 1.      | ПР                     | Работа в парах, группах                               | 54               |
| 2.      | ПР                     | Работа в парах, группах                               | 54               |
| 3.      | ПР                     | Работа в парах, группах                               | 54               |

|        |    |                         |     |
|--------|----|-------------------------|-----|
| 4.     | ПР | Работа в парах, группах | 56  |
| 5.     | ПР | Работа в парах, группах | 56  |
| 6.     | ПР | Работа в парах, группах | 54  |
| Итого: |    |                         | 328 |

*Лекция-беседа*, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей обучаемых.

К участию в лекции-беседе можно привлечь различными приемами, так, например, озадачивание слушателей вопросами в начале лекции и по ее ходу. Слушатели отвечают с мест. Если преподаватель замечает, что кто-то из обучаемых не участвует в ходе беседы, то вопрос можно адресовать лично тому слушателю, или спросить его мнение по обсуждаемой проблеме. Для экономии времени вопросы рекомендуется формулировать так, чтобы на них можно было давать однозначные ответы. С учетом разногласий или единодушия в ответах преподаватель строит свои дальнейшие рассуждения, имея при этом возможность, наиболее доказательно изложить очередное понятие лекционного материала.

Вопросы могут быть как простыми для того, чтобы сосредоточить внимание слушателей на отдельных аспектах темы, так и проблемные. Обучаемый, продумывая ответ на заданный вопрос, получает возможность самостоятельно прийти к тем выводам и обобщения, которые преподаватель должен был сообщить им в качестве новых знаний, либо понять важность обсуждаемой темы, что повышает интерес, и степень восприятия материала слушателями.

Во время проведения лекции-беседы преподаватель должен следить, чтобы задаваемые вопросы не оставались без ответов, т.к. они тогда будут носить риторический характер, не обеспечивая достаточной активизации мышления обучаемых.

*Лекция-дискуссия*. В отличие от лекции-беседы здесь преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы слушателей на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.

Дискуссия – это взаимодействие преподавателя и учащегося, свободный обмен мнениями, идеями и взглядами по исследуемому вопросу. Это оживляет учебный процесс, активизирует познавательную деятельность аудитории и, что очень важно, позволяет преподавателю управлять коллективным мнением группы, использовать его в целях убеждения, преодоления негативных установок и ошибочных мнений некоторых обучаемых. Эффект достигается только при правильном подборе вопросов для дискуссии и умелом, целенаправленном управлении ею. Так же можно предложить слушателям проанализировать и обсудить конкретные ситуации, материал.

По ходу лекции-дискуссии преподаватель приводит отдельные примеры в виде ситуаций или кратко сформулированных проблем и предлагает студентам коротко обсудить, затем краткий анализ, выводы и лекция продолжается.

Положительным в дискуссии является, то, что обучаемые согласятся с точкой зрения преподавателя с большой охотой, скорее в ходе дискуссии, нежели во время беседы, когда преподаватель лишь указывает на необходимость принять его позицию по обсуждаемому вопросу.

Данный метод позволяет преподавателю видеть, насколько эффективно слушатели используют полученные знания в ходе дискуссии. Отрицательное же то, что обучаемые

могут неправильно определять для себя область изучения или не уметь успешно обсуждать возникающие проблемы. Поэтому в целом занятие может оказаться запутанным. Слушатели в этом случае могут укрепиться в собственном мнении, а не изменить его. Выбор вопросов для активизации учащихся и темы для обсуждения, составляется самим преподавателем в зависимости от конкретных дидактических задач, которые преподаватель ставит перед собой для данной аудитории.

*Доклад-презентация.* Использование мультимедийных возможностей во время докладов преследует следующие цели: демонстрация возможностей и способностей организации доклада в соответствии с современными требованиями и с использованием современных информационных технологий; наглядное представление основных положений доклада; повышение эффективности доклада за счет одновременного изложения материала и показа демонстрационных фрагментов (аудио-визуальная подача материала); поддержание интереса к материалу изложения.

Докладчик в праве выбрать программное обеспечение для презентации своего доклада, однако следует учесть совместимость ПО с теми компьютерами, где будет проходить презентация, поэтому данные методические рекомендации разработаны для установленного на факультете лингвистики лицензионного пакета Microsoft Office.

Подготовка доклада с презентацией состоит из следующих этапов:

1. Подготовка текста доклада по рекомендованным источникам.
2. Разработка структуры презентации.
3. Создание презентации в Microsoft PowerPoint.
4. Репетиция доклада с использованием презентации.

Следует обращать внимание на дату публикации и фамилию автора (или издательство). Слишком старый год издания (более 5 лет для актуальных исследований и более 10 лет для фундаментальных наук) может не содержать современных точек зрения по интересующему вас вопросу. Исключение может составить рассмотрение истории вопроса. К частным исследованиям также подходите критически.

Приветствуется предоставление разных подходов к решению проблемы: неоднозначность способствует развитию дискуссии и создает почву для формирования умения анализировать и обобщать полученную информацию. Теоретические положения должны быть проиллюстрированы примерами. Поскольку доклад будет поддержан презентацией, следует включить в текст таблицы, схемы, рисунки и диаграммы – все то, что поможет слушателям вникнуть в суть проблемы и облегчит ее понимание. Сплошная текстовая информация затрудняет восприятие, поэтому необходимо продумать схематическую и графическую форму подачи материала, там, где это возможно.

Структура презентации должна соответствовать плану (структуре) доклада. Титульный слайд должен содержать название доклада, имя докладчика. Также на первый слайд можно поместить название и логотип университета и / или подразделения, в котором происходит доклад.

Очередность слайдов должна четко соответствовать структуре доклада. Не следует в процессе доклада возвращаться к предыдущим слайдам или перелистывать их вперед, это усложнит процесс и может сбить ход рассуждений. Слайды можно пронумеровать с указанием общего количества слайдов в презентации. Таким образом, аудитория будет понимать, сколько слайдов осталось до конца доклада, а также задавать вопросы по теме выступления со ссылкой на номер слайда.

Слайды должны демонстрировать лишь основные положения доклада в тезисном (конспектном) формате.

В случае если объемный текст нужен на экране (определение, цитата и пр.), настоятельно рекомендуется его разбивка на составляющие компоненты и/или визуальное акцентирование ключевых фрагментов (другим цветом, начертанием, размером и т.д.).

Слишком частая смена слайдов неэффективна (менее 10-15 секунд на один слайд). При разделении готового текста доклада на слайды рекомендуется засекают время «проговаривания» одного слайда.

Рекомендуемое общее количество слайдов может варьироваться от 10 до 20 (в зависимости от информационной насыщенности слайдов).

*Метод анализа конкретной ситуации* - педагогическая технология, основанная на моделировании ситуации или использовании реальной ситуации, в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблемы.

Процесс анализа конкретной ситуации и восхождение к решению выявленных проблем:

- введение в проблему. На первой ступени учебного процесса в центре внимания находится осмысление проблемной ситуации. Цель этой ступени – краткое описание ситуации и представление сути проблемы. Лишь после этого можно начать основную работу. Причем обучающиеся получают задание проанализировать ситуацию таким образом, чтобы выделить важные аспекты для дальнейшего хода событий среди несущественных фактов. Подобная деятельность требует особых умений обучающихся, усиленное внимание преподавателя должно быть направлено на развитие способности чувствовать и понимать важность проблемы.

Идентифицируя проблему и определяя первопричины, обучающиеся как бы «ставят диагноз», для чего необходимо понимание взаимозависимостей и функциональных связей в анализируемой ситуации. После того, как обучающиеся поняли существующую проблемную ситуацию, они получают задание сформулировать цели дальнейшей работы с заданием, что происходит в ходе групповой дискуссии.

- сбор информации. Дидактически обработанные задания содержат наряду с описанием ситуации краткое резюме, рабочие задания и вопросы для дискуссии, которые помогают учащимся ориентироваться в течение всего процесса решения проблемы. Комментарии преподавателя позволяют привести в соответствие с индивидуальным уровнем развития обучающихся формулировки заданий.

Если задание предоставляет ограниченную информацию, от обучающихся требуется самим раздобыть отсутствующую, но необходимую для принятия решения, информацию. Для отбора информации должны быть выработаны критерии. Одна из возможностей получения дополнительной информации - обращение к преподавателю. В таком случае экономится время, преподаватель оперативно получает представление о затруднениях, обучающихся и пробелах в их знаниях, следовательно, может быстро их устранить. Однако такой подход к получению информации создает опасность, ибо трудно прогнозировать результат его воздействия на последующее решение группы. Другая возможность получения информации - самостоятельный поиск источников, сбор и оценка информации, что требует специальной подготовки обучающихся. Следующая возможность - добывание информации вне образовательного учреждения, например, на предприятиях. Так обучающиеся заранее знакомятся с различными возможностями реальных рабочих мест, что важно для их будущей профессиональной деятельности.

Итак, на данной ступени обучающиеся должны не только проанализировать предоставленный фактический материал, но, если это необходимо, самостоятельно собрать и оценить дополнительную информацию.

Эта работа проводится в малых группах, которые должны самостоятельно освоить постановку проблемы при анализе ситуации. Преимущество работы в малых группах в том, что обучающиеся с разным уровнем подготовки могут взаимно обмениваться своими знаниями и опытом; застенчивые обучающиеся получают возможность проявить себя и самоутвердиться; у всех участников группы развивается умение работать в команде, готовность к кооперации и коммуникации.

- рассмотрение альтернатив. На этой ступени на переднем плане находится развитие альтернатив действий. Обучающийся должен освободиться от одномерного мышления, которое рассматривает только одну возможность или решение как правильное. Необходимо обратиться к творчеству обучающихся, чтобы найти как можно больше альтернатив решения для исследования ситуации. Чтобы суметь предложить больше альтернатив от студента, требуется рассмотреть комплексную проблему под разными углами зрения. Дополнительный эффект состоит в том, что при включении многих точек зрения в комплексную систему требуется увеличение силы воображения обучающегося.

Задача этой ступени состоит в том, чтобы открыть обучающимся разносторонние способы мышления и разъяснить им, что решения всегда принимаются на основе выбора из многих альтернатив. В производственно-экономическом обучении редко существует лишь одно решение проблемы. Обучающийся должен становиться более «чувствительным», чтобы в последующей профессиональной и личной жизни не принимать представляемые решения вслепую, а искать возможные альтернативы. Рассмотрение альтернатив происходит в малой группе.

- принятие решения. На этой ступени от обучающихся требуется найти совместное решение внутри малой группы. До того, как прийти к этому, обучающиеся должны сопоставить все найденные альтернативы решения. Чтобы суметь прийти к решению на фундаментальной основе, они должны принять во внимание преимущества и недостатки каждой отдельной альтернативы, а также их последствия. Если обучающиеся в заключение хотят сравнить альтернативы, то имеет смысл письменно зафиксировать преимущества и недостатки, а также последствия отдельных альтернатив. Преимущество здесь в том, что обучающиеся сохраняют общее представление, чтобы, исходя из рациональных, по их мнению, критериев найти оптимальное решение. Далее обучающимся предлагается письменно зафиксировать факторы и аргументы, которые оказали влияние на их процесс решения.

- презентация решения. Презентация решения происходит уже не в малых группах, а перед всей аудиторией. При этом отдельные группы представляют решение, к которому они пришли. Если исследование случая предлагает пространство для нескольких возможностей решения, то нужно исходить из того, что отдельные группы пришли к разным и частично противоположным решениям. Из этого можно развить оживленную дискуссию, при которой каждая группа пытается аргументировать свое решение, но при этом принимает во внимание возражения оппонентов. На основе возражений малая группа может сама контролировать, убедительна ли их цепь аргументов. Так как отдельные малые группы действуют как противники, их задача - с одной стороны, защитить свое решение, а с другой, критически проверить аргументы другой группы. Чтобы «вырасти» для такой возможной «горячей» дискуссии, обучающиеся должны сначала научиться искусно владеть языком и аргументами. В этой фазе следует подчеркнуть роль учителя как модератора, который заботится о регулируемом ходе дискуссии. Важным условием здесь является то, что преподаватель сам должен владеть необходимой компетенцией для осуществления руководства обучающимися в рамках дискуссии.

- сравнительный анализ. В рамках этой последней ступени учебного процесса обучающимися сравниваются найденные решения с решением, принятым в действительности. Сравнение дает возможность критически рассмотреть, как ситуацию, так и принятое решение. Указания в книге решений следует понимать, как предложения для решения и как пространство для альтернативных стратегий решения. Возможно, обучающиеся решат, что, с критической точки зрения, предложение к решению уже не соответствует современным границам и нормам. Если обучающиеся способны к критическим оценкам современного состояния, то они смогут раскрыться как личности, желающие осознанно влиять на будущее развитие.

Эффективность работы с использованием метода анализа конкретной ситуации во многом зависит от умения преподавателя организовывать групповую работу: направлять

беседу в нужное русло, контролировать время, вовлекать в дискуссию всех обучающихся, обеспечивать продуктивную обратную связь, корректно формулировать вопросы и задания, обобщать результаты и подводить итоги. В этих целях полезно разработать и использовать на занятиях рекомендации для учащихся по работе с подобными заданиями.

Наконец, необходимо корректно составить и оформить собственно само задание. Как уже говорилось, содержание задания обычно состоит из пакета специально подобранных в соответствии с дидактическими целями материалов. Ситуация может быть смоделирована, но в строгом соответствии с существующей реальностью.

Как в любом увлекательном повествовании, в задании, дабы вызвать познавательную активность обучающихся, должны присутствовать: введение, цель которого вызвать интерес к предлагаемому материалу, продемонстрировать практическую ценность и связь с изучаемым материалом (дисциплиной, темой); главная часть, которая содержит описание проблемной ситуации, необходимые ссылки, соответствующие цитаты, характеристики действующих лиц, представление о внутренних и внешних взаимосвязях и взаимозависимостях; заключение, где приводятся обобщения, описывается актуальность и значимость проблемы, акцентируются ограничения, влияющие на возможности разрешения проблемы.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **6.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения**

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов оценивающих уровень физического развития.

Текущий контроль – устный опрос, тестирование для оценки технической подготовленности.

Промежуточная аттестация – зачет во 2, 4, 6 семестрах, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра (Приложение 1) и посещаемости учебных занятий не менее 80%.

### **6.2. Темы рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий.**

1. История развития волейбола.
2. Основные правила игры в волейбол.
3. Основные приемы игры в волейбол.
4. Баскетбол и его разновидности.
5. История развития баскетбола.
6. Современное состояние баскетбола в России.
7. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе.
8. История развития футбола.
9. Правила игры в футбол.
10. Техника основных движений и методика обучения им в футболе.
11. Средства и методы восстановления в спорте.
12. Легкая атлетика и ее разновидности.
13. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
15. Направления атлетической гимнастики.

16. Комплекс упражнений для определенных групп мышц.
17. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом.
18. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
19. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре.
20. История возникновения фитбол-гимнастики.
21. Классификация упражнений фитбол-гимнастики.
22. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы.
23. История возникновения оздоровительной гимнастики.
24. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА.

**6.3. Курсовая работа** - не предусмотрена учебным планом.

**6.4. Вопросы к зачету** - не предусмотрены учебным планом.

**6.5. Вопросы к экзамену** – не предусмотрены учебным планом

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ**

### **7.1. Основная литература**

1. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_58da4dd5479ec. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2170871> (дата обращения: 28.02.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. *Никитушкин, В. Г.* Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563115> (дата обращения: 28.02.2025).
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215> (дата обращения: 28.02.2025)..
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565604> (дата обращения: 28.02.2025).
5. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/564746> (дата обращения: 28.02.2025).

6. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2126890> (дата обращения: 28.02.2025). – Режим доступа: по подписке.

## 7.2. Дополнительная литература

1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет)ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/851547> (дата обращения: 28.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 28.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериги Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/978650> (дата обращения: 28.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
4. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна ; МГГЭУ. - М. : МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: <http://portal.mgsgi.ru/upload/iblock/94c/jeidy%20slmihaowna.pdf>

## 7.3. Программное обеспечение

Не используется.

### 7.2. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

### 7.5.Методические указания и материалы по видам занятий

*Методические указания для подготовки к практическим занятиям.*

Практические занятия - основная форма контактной работы обучающихся. Целью практических занятий является углубленное изучение учебной дисциплины, понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента, формирование самостоятельного формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

В ходе практических занятий происходит формирование навыков выполнения упражнений для развития силы и гибкости, мышц спины и пресса, упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса, упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, упражнений с набивными мячами, статистических упражнений, упражнений для развития силы и скорости ног.

В ходе практических занятий обучающихся с ОВЗ (ПОДА) происходит формирование навыков выполнения упражнений для развития координационных способностей, для формирования правильной осанки, упражнений для развития мышц рук, развития силовых способностей, упражнений на развитие общей выносливости, упражнений на развитие и укрепление мышц спины, упражнений на развитие гибкости, упражнений на развитие равновесия, упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника, упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса, упражнений скоростно-силовых качеств.

Алгоритм подготовки к практическим занятиям:

- ознакомиться с основами техники безопасности на занятиях ФК и АФК;
- ознакомиться с рекомендуемой основной и дополнительной литературой;
- после изучения теории, перейти к закреплению полученных знаний посредством выполнения практических упражнений.

Основные этапы работы на занятии: Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Бег-ходьба-бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение технике выполнения высокого старта. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей: - повторное пробегание коротких отрезков с ускорением. Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона). Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон). Комплекс упражнений для восстановления дыхания.

*Методические рекомендации по подготовке рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий.*

Первичные навыки научно-исследовательской работы должны приобретаться студентами при написании рефератов по специальной тематике.

Цель: научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, привить умение популярно излагать сложные вопросы.

Рефераты составляются в соответствии с указанными темами. Выполнение рефератов предусмотрено на листах формата А 4. Они сдаются на проверку преподавателю в соответствии с указанным графиком.

Требования к работе. Реферативная работа должна выявить знания студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В работе должно проявиться умение работать с литературой. Студент обязан изучить и использовать в своей работе не менее 2–3 книг и 1–2 периодических источника литературы.

Оформление реферата:

1. Реферат должен иметь следующую структуру: а) план; б) изложение основного содержания темы; в) список использованной литературы.

2. Общий объём – 5–7 с. основного текста.

3. Перед написанием должен быть составлен план работы, который обычно включает 2–3 вопроса. План не следует излишне детализировать, в нём перечисляются основные, центральные вопросы темы.

4. В процессе написания работы студент имеет право обратиться за консультацией к преподавателю кафедры.

5. В основной части работы большое внимание следует уделить глубокому теоретическому освещению основных вопросов темы, правильно увязать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим и цифровым материалом.

6. В реферате обязательно отражается использованная литература, которая является завершающей частью работы.

7. Особое внимание следует уделить оформлению. На титульном листе необходимо указать название вуза, название кафедры, тему, группу, свою фамилию и инициалы, фамилию преподавателя. На следующем листе приводится план работы.

8. Реферат, не соответствующий требованиям, предъявляемым к данному виду работы, возвращается на доработку.

Качество реферата оценивается по тому, насколько полно раскрыто содержание темы, использованы первоисточники, логичное и последовательное изложение. Оценивается и правильность подбора основной и дополнительной литературы (ссылки по правилам: фамилии и инициалы авторов, название книги, место издания, издательство, год издания, страница).

Реферат должен отражать точку зрения автора на данную проблему.

### Зачет

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проходит в виде зачета. Зачет может быть выставлен автоматически, по результатам текущих контролей и достижений, продемонстрированных студентом на практических занятиях.

Зачет состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра и посещаемости учебных занятий не менее 80%. Состав испытания определяется преподавателем самостоятельно исходя из уровня подготовки студента, продемонстрированного на текущей аттестации и практических занятиях.

Оценка «зачтено» ставится в случае: если продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала; выполнения контрольных нормативов по программе кафедры адаптивного физического воспитания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если: основное содержание учебного материала не раскрыто; допущены грубые ошибки при выполнении или не сданы контрольные нормативы.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Оборудование кафедры АФК |  |  |
|--------------------------|--|--|
| № П.П.                   | Наименование оборудованных учебных кабинетов | Перечень оборудования технических средств обучения   |
|                          | Игровой спортивный зал                       | <p style="text-align: center;"><u>Помещение для практических занятий (семинаров), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи волейбольные – 16 шт.</li> <li>2. Мячи баскетбольные – 10 шт.</li> <li>3. Мячи футбольные – 6 шт.</li> <li>4. Индивидуальные коврики – 19 шт.</li> <li>5. Медбол TORRES 1 кг – 5 шт.</li> <li>6. Медбол TORRES 2 кг – 6 шт.</li> <li>7. Медбол TORRES 3 кг – 4 шт.</li> <li>8. Щит с кольцом баскетбольные - 2 шт.</li> <li>9. Теннисные столы - 2 шт.</li> <li>10. Ракетки для н/т – 10 шт.</li> <li>11. Мячики для н/т - 2 уп. по 120 шт.</li> <li>12. Конусы – 18 шт.</li> <li>13. Гимнастические обручи – 6 шт.</li> <li>14. Скакалки – 9 шт.</li> <li>15. Стойка волейбольная с сеткой - 1 шт.</li> <li>16. Сетка для б/тенниса - 1 шт.</li> <li>17. Сетка для н/т – 5 шт.</li> <li>18. Футбольные лесенки - 3 шт.</li> <li>19. Канат - 1 шт.</li> <li>20. Туристические коврики – 10 шт.</li> <li>21. Скамейки гимнастические – 6 шт.</li> <li>22. Рейки - 18 шт.</li> </ol> |
|                          | Тренажерный зал (506)                        | <p style="text-align: center;"><u>Помещение для практических занятий (семинаров), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренажер «Жим от груди» - 1 шт.</li> <li>2. Грузоблочный кроссовер – 2 шт.</li> <li>3. Скамья для пресса – 1 шт.</li> <li>4. Пирамида с гантелями 10 шт.</li> <li>5. Тренажер для поперечного шпагата - 1 шт.</li> <li>6. Жим ногами – 1 шт.</li> <li>7. Стойка для дисков - 2 шт.</li> <li>8. Гравитрон – 1 шт.</li> <li>9. Грузоблочн.тренажер сведение-разведение ног – 1 шт.</li> <li>10. Многофункциональный блочный трен на руки – 1 шт.</li> <li>11. Машина Смита – 1 шт.</li> <li>12. Скамья регулируемая – 2 шт.</li> <li>13. Скамья нерегулируемая – 2 шт.</li> <li>14. Тренажер для пер/задней поверхности бедра - 1 шт.</li> <li>15. Мат - 2 шт.</li> <li>16. Стул - 2 шт.</li> </ol>   |

|  |                          |  |
|--|--------------------------|--|
|  |                          | <p>17. Стойка для 10 пар гантелей 2-х ярусная - 1 шт.<br/> 18. Гиперэкстензия - 2 шт.<br/> 19. W-образный гриф - 1 шт.<br/> 20. Рукоятки для тяги 4 шт.<br/> 21. Гриф для тяги - 2 шт.<br/> 22. Гантели 1 кг - 10 шт.<br/> 23. Гантели 2 кг - 10 шт.<br/> 24. Степ-платформы - 2 шт.<br/> 25. Канаты для тяги - 1 шт.</p>  |
|  | Гимнастический зал (501) | <p><u>Помещение для практических занятий (семинаров), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</u></p> <p>1. Зеркала – 6 шт.<br/> 2. Шведская стенка – 4 шт.<br/> 3. Стул – 6 шт.<br/> 4. Скамья 2 шт.<br/> 5. Индивидуальные коврики - 11 шт.<br/> 6. Массажные обручи - 3 шт.<br/> 7. Степ-платформы - 8 шт.<br/> 8. Мячи для фитбола - 16 шт.<br/> 9. Мат - 14 шт.<br/> 10. Мат складной – 5 шт.<br/> 11. Гимнастические палки – 26 шт.<br/> 12. Бодибар – 10 шт.<br/> 13. Хореографический станок - 1 шт.<br/> 14. Эспандеры – 5 шт.<br/> 15. Жгуты – 4 шт.<br/> 16. Бочча – 2 шт.</p> |
|  | Зал АФК (Кардио-зал)     | <p><u>Помещение для практических занятий (семинаров), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</u></p> <p>1. Беговые дорожки - 4 шт<br/> 2. Эллипсоид - 3 шт<br/> 3. Велоэргометр - 1 шт<br/> 4. Тренажер сведение-разведение рук - 1 шт<br/> 5. Тренажер имитатор ходьбы – 2 шт<br/> 6. Тренажер гребля - 1 шт<br/> 7. Массажер - 2 шт<br/> 8. Велоэргометр для инвалидов - 1 шт<br/> 9. Весы+ростометр - 1 шт</p>  |



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1

### Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

| № | Тесты   | Оценка | 5            | 4      | 3     | 2      | 1            |
|---|---|--------|--------------|--------|-------|--------|--------------|
| 1 | Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз) | М      | 50 и больше  | 40-49  | 30-39 | 20-29  | 19 и меньше  |
|   |   | Ж      | 40 и больше  | 30-39  | 20-29 | 10-19  | 9 и меньше   |
| 2 | Приседания за 1 мин. (кол-во раз)                             | М      | 50 и больше  | 44-49  | 38-43 | 32-37  | 31 и меньше  |
|   |   | Ж      | 46 и больше  | 40-45  | 35-39 | 30-34  | 29 и меньше  |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз)                                     | М      | 15 и более   | 11-14  | 7-10  | 3-6    | 2 и меньше   |
|   | Отжимание от скамейки (кол-во раз)                            | Ж      | 15 и более   | 11-14  | 7-10  | 3-6    | 2 и меньше   |
| 4 | Лежа на животе - положение «лодочка»                          | М      | 100 и больше | 90-99  | 80-89 | 70-79  | 69 и меньше  |
|   |   | Ж      | 90 и больше  | 80-89  | 70-79 | 60-69  | 59 и меньше  |
| 5 | Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)              | М      | 90 и больше  | 81-89  | 71-80 | 61-70  | 60 и меньше  |
|   |   | Ж      | 60 и больше  | 51-59  | 41-50 | 31-40  | 30 и меньше  |
| 6 | Сидя на полу – наклон вперед (см)                             | М      | +8 и больше  | +2 +7  | -4 +1 | -5 -10 | -11 и больше |
|   |   | Ж      | +14 и больше | +8 +13 | +2 +7 | +1 - 4 | -3 и больше  |

Таблица 2

## Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике.

| Нормативы                      | Год обучения |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--------------------------------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                | I            |      |      | II   |      |      | III  |      |      | IV   |      |      |
|                                | 3            | 4    | 5    | 3    | 4    | 5    | 3    | 4    | 5    | 3    | 4    | 5    |
| <b>Юноши</b>                   |              |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1. Бег на 100 м. (сек)         | 15,2         | 14,4 | 14,2 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 14,6 | 14,2 | 13,8 |
| 3. Челночный бег 3×10 (сек)    | 8,8          | 8,2  | 7,4  | 8,6  | 8,0  | 7,4  | 8,4  | 7,8  | 7,2  | 8,2  | 7,6  | 7,0  |
| 4. Бег в среднем темпе (мин)   | 5            | 8    | 12   | 8    | 10   | 12   | 9    | 11   | 12   | 10   | 11   | 12   |
| 5. Прыжок в длину с места(см)  | 190          | 200  | 210  | 195  | 205  | 215  | 200  | 210  | 220  | 205  | 215  | 225  |
| <b>Девушки</b>                 |              |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1. Бег на 100 м. (сек)         | 19,6         | 18,2 | 14,6 | 19,4 | 18,0 | 16,4 | 19,2 | 17,8 | 16,2 | 19,0 | 17,5 | 16,0 |
| 3. Челночный бег 3×10 (сек)    | 9,3          | 9,0  | 8,7  | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,9  | 8,7  | 8,5  | 9,0  | 8,6  | 8,4  |
| 4. Бег в среднем темпе (мин)   | 5            | 8    | 12   | 8    | 10   | 12   | 9    | 11   | 12   | 10   | 11   | 12   |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 140          | 165  | 180  | 160  | 175  | 185  | 165  | 180  | 190  | 170  | 185  | 195  |

Таблица 3

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу

| Нормативы   | Год обучения |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|---|--------------|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
|   | I            |    |    | II |    |    | III |    |    | IV |    |    |
|   | 3            | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 3   | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| 1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | 8            | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15  | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)  | 8            | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15  | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 3. Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)    | 8            | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15  | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 4. Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)   | 8            | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15  | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 5. Подача мяча (кол-во раз из 5 попыток)                | 3            | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 3   | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |

Таблица 4

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу

| Нормативы   | Год обучения |   |   |    |   |   |     |   |    |    |   |    |
|---|--------------|---|---|----|---|---|-----|---|----|----|---|----|
|   | I            |   |   | II |   |   | III |   |    | IV |   |    |
|   | 3            | 4 | 5 | 3  | 4 | 5 | 3   | 4 | 5  | 3  | 4 | 5  |
| 1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)                      | 3            | 4 | 5 | 3  | 5 | 7 | 4   | 6 | 8  | 6  | 7 | 8  |
| 2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий)      | 5            | 6 | 7 | 6  | 7 | 8 | 7   | 8 | 9  | 7  | 8 | 9  |
| 3. Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий)               | 3            | 4 | 5 | 4  | 5 | 6 | 5   | 6 | 7  | 6  | 7 | 8  |
| 4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении (кол-во раз из 10 попыток) | 6            | 7 | 8 | 7  | 8 | 9 | 8   | 9 | 10 | 8  | 9 | 10 |

Таблица 5

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу

| Нормативы  | Год обучения  |               |              |               |              |             |             |             |             |             |             |             |
|--|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | I             |               |              | II            |              |             | III         |             |             | IV          |             |             |
|  | 3             | 4             | 5            | 3             | 4            | 5           | 3           | 4           | 5           | 3           | 4           | 5           |
| 1. Удар по мячу ногой на точность 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 3             | 4             | 5            | 3             | 5            | 7           | 4           | 6           | 8           | 6           | 8           | 10          |
| 2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота, сек            | 10,7-<br>11,1 | 10,0-<br>10,6 | 9,7-<br>10,1 | 10,3-<br>10,7 | 9,8-<br>10,2 | 9,3-<br>9,7 | 9,3-<br>9,5 | 8,9-<br>9,2 | 8,5-<br>8,8 | 8,7-<br>8,9 | 8,5-<br>8,6 | 8,1-<br>8,4 |
| 3. Верхняя передача мяча на дальность, м                           | 20            | 25            | 30           | 25            | 30           | 35          | 35          | 40          | 45          | 40          | 45          | 50          |
| 4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут), м             | 9             | 11            | 13           | 13            | 15           | 17          | 17          | 19          | 21          | 21          | 23          | 25          |

Таблица 6

## Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

| Нормативы  |   | Год обучения |       |            |       |            |            |            |            |        |            |            |            |
|--|---|--------------|-------|------------|-------|------------|------------|------------|------------|--------|------------|------------|------------|
|  |   | I            |       |            | II    |            |            | III        |            |        | IV         |            |            |
|  |   | 3            | 4     | 5          | 3     | 4          | 5          | 3          | 4          | 5      | 3          | 4          | 5          |
| 1.Поднимание и опускание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | М | 35-39        | 40-44 | 45         | 40-44 | 45-49      | 50         | 50-54      | 55-59      | 60     | 50-54      | 55-59      | 60         |
|  | Ж | 25-29        | 3-34  | 35         | 30-34 | 35-39      | 40         | 40-44      | 45-49      | 50     | 40-44      | 45-49      | 50         |
| 2.Подтягивания на турнике (кол-во раз)                                 | М | 5            | 9     | 12         | 7     | 10         | 15         | 9          | 12         | 16     | 9          | 12         | 16         |
| 3.Отжимания от пола ( кол-во раз)                                      | Ж | 10           | 15    | 18         | 12    | 16         | 20         | 15         | 20         | 25     | 15         | 20         | 25         |
| 4. Планка ( сек./мин.)   | М | 40сек<br>к   | 1мин  | 1,5ми<br>н | 1 мин | 1,5ми<br>н | 2мин       | 1,2ми<br>н | 1,5ми<br>н | 2 мин  | 1,2ми<br>н | 1,5ми<br>н | 2 мин.     |
|  | Ж | 20сек<br>к   | 40сек | 1мин       | 40сек | 1 мин      | 1,2ми<br>н | 1 мин      | 1,2ми<br>н | 1,5мин | 1 мин      | 1,2ми<br>н | 1,5ми<br>н |
| 5.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.)                            | М | 60           | 80    | 100        | 80    | 100        | 120        | 100        | 120        | 140    | 100        | 120        | 140        |
|  | Ж | 80           | 100   | 120        | 100   | 120        | 140        | 120        | 140        | 160    | 120        | 140        | 160        |

