

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
инклюзивного высшего образования  
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по УМР  
М.А.Ковалева

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

образовательная программа направления подготовки 38.03.02 Менеджмент  
шифр наименование подготовки

блока Б1.В.12/Б1.В.13 Дисциплина (модуль) вариативная часть  
шифр наименование блока наименование части

**Профили подготовки**

Международный менеджмент

Управление малым бизнесом

Уровень образования  
Бакалавриат

Форма обучения:  
очная  
Курс 1-4, семестр 1-7  
очно-заочная  
Курс 1-4, семестр 1-8


Москва  
2020

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 января 2016 г. № 7 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриата). Зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2016 N 41028.

Составители рабочей программы:

МГГЭУ, старший преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность

 М.Н. Бархатов 26.08 2020 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «26» августа 2020 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник

учебного отдела

«31» 08 2020 г.  И.Г. Дмитриева  
Дата подпись Ф.И.О.


СОГЛАСОВАНО

Декан

«31» 08 2020 г.  Л.В. Дегтева  
Дата подпись Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой

«31» 08 2020 г.  В.А. Ахтырская  
Дата подпись Ф.И.О.

РАССМОТРЕНО И  
ОДОБРЕНО  
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГГЭУ  
Пр. № 01 «31» 08 2020г.

## **1. Цели и задачи дисциплины, её место в учебном процессе, требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

### **1.1. Цели и задачи изучения дисциплины.**

Целью физического воспитания студентов является формирование 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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.

Студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осваивают дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в адаптивной форме.

Цель адаптивной физической культуры – 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.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому студенту с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) возможности реализовать свой творческий потенциал и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Адаптивная физическая культура позволяет приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Для достижения поставленной цели предусматривается комплексное решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в развитии человека;

**уметь:**

- практически применять навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;

**владеть:**

- навыками развития и совершенствования двигательных качеств;
- способностью выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;
- умением методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Настоящая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ(в ред. 03.07.2016г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;
- приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.09.1994 № 777 (в ред. 01.12.1999 г.) «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».

В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Элективные курсы по физической культуре» входят в число обязательных дисциплин.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

## 2. Содержание дисциплины.

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
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.	Тестирование, реферат
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.  Нападающий удар, способы блокирования. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Тестирование, реферат
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. 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). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.  Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера).  Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.	Тестирование, реферат

		Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	
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.	Тестирование, реферат
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.	Тестирование, реферат
6 раздел	Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения на формирование осанки. Акробатические упражнения.	Тестирование, реферат

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 раздел	Подвижные игры, эстафеты	<p>Игры на занятиях по адаптивной физической культуре: Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах. Защита крепости. Пустое место. Попади в движущуюся цель. Гонка мячей по кругу. Третий лишний. День и ночь. Охотники и утки. Попади в мяч. Мяч капитану. Ловля парами. Передал - садись. Не давай мяча водящему. Мяч ловцу. Перетягивание парами. Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие.</p> <p>Эстафеты применяются для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Проводят эстафеты с предметами и без предметов; используется различное оборудование и инвентарь; с применением элементов гимнастики, баскетбола и волейбола.</p> <p>Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.</p>	тестирование
2 раздел	Фитбол-гимнастика	<p>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.</p>	тестирование
3 раздел	Оздоровительная гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корректирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление</p>	тестирование

		мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	
4 раздел	Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. 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.	тестирование
5 раздел	БОС-тренинг/общая физическая подготовка (ОФП)	БОС-тренинг релаксации с помощью метода биологической обратной связи (БОС) на основе электроэнцефалографических сигналов. Психоэмоциональная коррекция на основе регистрации и анализа биопотенциалов мозга; тренинг опорно-двигательного аппарата и мышечной активности на основе регистрации и анализа электромиограммы (ЭМГ-БОС тренинг). Обучение управлению отдельными ритмами электрической активности головного мозга (ЭЭГ-БОС тренинг). Адаптивное биоуправление. ОФП: -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.	тестирование
6 раздел	Настольный теннис	Характеристика игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при выполнении игровых приемов. Стойки, перемещения и их разновидности. Удары по мячу и способы их выполнения. Подачи и их разновидности. Тактика одиночной встречи. Тактика парной игры. Учебная игра и судейство.	тестирование



## 2.2 Комплектование специальных групп

В специальной группе занимаются студенты, имеющие нарушения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физической нагрузки и определённого, соответствующего двигательным возможностям подбора физических упражнений. Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: «А» и «Б».

В подгруппу «А» включаются студенты, имеющие III группу инвалидности, а также после инфекционных заболеваний, операций и травм по рекомендации врача. Студенты, занимающиеся в подгруппе «А» подлежат промежуточной аттестации и поэтому занимаются в полном объёме по разработанной учебной программе с учётом индивидуальных показаний и противопоказаний выполнения отдельных физических упражнений.

Подгруппа «А», в свою очередь, делится на две подгруппы «А1» и «А2». В подгруппу «А1» включаются студенты, которым показана активная двигательная деятельность (бег, прыжки, подвижные и спортивные игры). Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

В подгруппу «А2» включаются студенты, которым по состоянию здоровья противопоказана активная двигательная деятельность по данной программе. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

В подгруппу «Б» включаются студенты, имеющие I и II группы инвалидности. Студенты, занимающиеся в подгруппе «Б» имеют тяжёлые формы физических нарушений опорно-двигательного аппарата. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

Студенты специальных групп, освобождённые врачом от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при индивидуальных нарушениях в состоянии здоровья.

### 3. Структура дисциплины. Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, часов								Всего
	семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>328</b>
<b>Аудиторная работа:</b>									
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	36	36	36	44	50	72	54	-	328
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Зачет(З)</i>	+	+	+	-	+	+	+	-	+
Реферат (Р)	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Контрольное тестирование (К)	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<b>Вид итогового контроля (указать вид контроля)</b>	зач	зач	зач	-	зач	зач	зач	-	зачёт

### Очно-заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, часов								
	семестр								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>328</b>
<b>Аудиторная работа:</b>	-	-	-	-	12	-	-	12	24
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	-	-	-	-	12	-	-	12	24
<i>Самостоятельная работа</i>	36	36	54	54	40	36	36	36	280
<i>Зачет(З)</i>	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Реферат (Р)	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Контрольное тестирование (К)	-	-	+	+	+	+	+	+	+
<b>Вид итогового контроля (указать вид контроля)</b>	-	-	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зачёт

#### 4. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам.

Очная форма обучения. Разделы дисциплины, изучаемые в 1-7 семестре  
Студенты основной группы здоровья.

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР	
			Л	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1 семестр</b>							
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	36	-	36	-	-	
2	Волейбол	24	-	24	-	-	
6	Гимнастика	12	-	12	-	-	
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-	

№ раз-	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа СР

дела			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
4	Баскетбол	26	-	26	-	-
5	Мини-футбол	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
2	Волейбол	26	-	26	-	-
1	Легкая атлетика	10	-	10		
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
4	Баскетбол	24	-	24	-	-
3	Атлетическая гимнастика	8	-	8	-	-
5	Мини-футбол	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	50	-	50	-	-
2.	Волейбол	28	-	28	-	-
1	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
3	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	50	-	50	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	72	-	72	-	-
4	Баскетбол	30	-	30	-	-
3	Атлетическая гимнастика	20	-	20	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
5	Мини-футбол	22	-	22	-	-
	<i>Итого:</i>	72	-	72	-	-
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2	Волейбол	32	-	32	-	-
3	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
	<i>Всего:</i>	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	-

Студенты с ОВЗ (ПОДА).

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1	Подвижные игры, эстафеты	12	-	12	-	-
2	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
6	Настольный теннис	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
2	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
4	Атлетическая гимнастика	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>3 семестр</b>						

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
2	Фитбол-гимнастика	16	-	16	-	-
1	Подвижные игры, эстафеты	10	-	10	-	-
5	БОС-тренинг/ОФП	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
5	БОС-тренинг/ОФП	12	-	12	-	-
3	Оздоровительная гимнастика	12	-	12	-	-
4	Атлетическая гимнастика	20	-	20	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	50	-	50	-	-
2	Фитбол-гимнастика	28	-	28	-	-
1	Подвижные игры, эстафеты	10	-	10	-	-
5	БОС-тренинг/ОФП	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	50	-	50	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	72	-	72	-	-
4	Атлетическая гимнастика	30	-	30	-	-
3	Оздоровительная гимнастика	20	-	20	-	-
5	БОС-тренинг/ОФП	22	-	22	-	-
	<i>Итого:</i>	72	-	72	-	-
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1	Подвижные игры, эстафеты	14	-	14	-	-

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
2	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
5	БОС-тренинг/ОФП	20	-	20	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

Очно-заочная форма обучения. Разделы дисциплины, изучаемые в 1-8 семестре  
Студенты основной группы здоровья.

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
1	Волейбол	24	-	-	-	24
2	Гимнастика	12	-	-	-	12
	<i>Итого:</i>	36	-	-	-	36
<b>2 семестр</b>						
3	Баскетбол	26	-	-	-	26
4	Мини-футбол	10	-	-	-	10
	<i>Итого:</i>	36	-	-	-	36
<b>3 семестр</b>						
5	Волейбол	30	-	-	-	30
6	Легкая атлетика	24	-	-	-	24
	<i>Итого:</i>	54	-	-	-	54
<b>4 семестр</b>						
7	Баскетбол	24	-	-	-	24
8	Атлетическая гимнастика	18	-	-	-	18

9	Мини-футбол	12	-	-	-	12
	<i>Итого:</i>	54	-	-	-	54
<b>5 семестр</b>						
10	Волейбол	12	-	4	-	8
11	Легкая атлетика	14	-	4	-	10
12	Атлетическая гимнастика	14	-	4	-	10
	<i>Итого:</i>	40	-	12	-	28
<b>6 семестр</b>						
13	Баскетбол	12	-	-	-	12
14	Атлетическая гимнастика	12	-	-	-	12
15	Мини-футбол	12	-	-	-	12
	<i>Итого:</i>	36	-	-	-	36
<b>7 семестр</b>						
16	Легкая атлетика	12	-	-	-	12
17	Волейбол	12	-	-	-	12
18	Атлетическая гимнастика	12	-	-	-	12
	<i>Итого:</i>	36	-	-	-	36
<b>8 семестр</b>						
19	Легкая атлетика	12	-	4	-	8
20	Волейбол	12	-	4	-	8
21	Атлетическая гимнастика	12	-	4	-	8
	<i>Итого:</i>	36		12		24
	<b>Всего</b>	<b>328</b>		<b>24</b>		<b>304</b>

Студенты с ОВЗ (ПОДА).

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
1	Подвижные игры, эстафеты	24	-	-	-	24
2	Фитбол-гимнастика	12	-	-	-	12
	<i>Итого:</i>	36	-	-	-	36
<b>2 семестр</b>						
3	Фитбол-гимнастика	26	-	-	-	26
4	Атлетическая гимнастика	10	-	-	-	10
	<i>Итого:</i>	36	-	-	-	36
<b>3 семестр</b>						
5	Фитбол-гимнастика	14	-	-	-	16
6	Подвижные игры, эстафеты	16				16
7	БОС-тренинг/ОФП	24	-	-	-	24
	<i>Итого:</i>	54	-	-	-	54
<b>4 семестр</b>						
	БОС-тренинг/ОФП	24	-	-	-	24
	Оздоровительная гимнастика	18	-	-	-	18
	Атлетическая гимнастика	12	-	-	-	12
	<i>Итого:</i>	54	-	-	-	54
<b>5 семестр</b>						
	Фитбол-гимнастика	12	-	4	-	8
	Подвижные игры, эстафеты	14	-	4	-	10
	БОС-тренинг/ОФП	14	-	4	-	10
	<i>Итого:</i>	40	-	12	-	28
<b>6 семестр</b>						



	Атлетическая гимнастика	12	-	-	-	12
	Оздоровительная гимнастика	12	-	-	-	12
	БОС-тренинг/ОФП	12	-	-	-	12
	<i>Итого:</i>	36	-	-	-	36
	<b>7 семестр</b>					
	Подвижные игры, эстафеты	12	-	-	-	12
	Фитбол-гимнастика	12	-	-	-	12
	БОС-тренинг/ОФП	12	-	-	-	12
	<i>Итого:</i>	36	-	-	-	36
	<b>8 семестр</b>					
	Подвижные игры, эстафеты	12	-	4	-	8
	Фитбол-гимнастика	12	-	4	-	8
	БОС-тренинг/ОФП	12	-	4	-	8
	<i>Итого:</i>	36		12		24
	<b><i>Всего</i></b>	<b>328</b>		<b>24</b>		<b>304</b>

## 5. Тематический план учебной дисциплины

Очная форма обучения. Студенты основной группы здоровья

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов/ зачетных единиц	Образователь- -ные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2	3	4	5	6
	<b>1 курс</b>	71			
<b>1 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1 Волейбол				
	2 Гимнастика				
<b>2 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1 Баскетбол				
	2 Мини-футбол				
	<b>2 курс</b>	80			
<b>3 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1 Волейбол				
	2 Легкая атлетика				
<b>4 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>	44 часов	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1 Баскетбол				
	2 Атлетическая гимнастика				
	3 Мини-футбол				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)		Объем часов/ зачетных единиц	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2		3	4	5	6
	<b>3 курс</b>		123			
<b>5 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		50 часа	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Легкая атлетика				
	2	Волейбол				
	3	Атлетическая гимнастика				
<b>6 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		72 часов	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Баскетбол				
	2	Атлетическая гимнастика				
	3	Мини-футбол				
	<b>4 курс</b>		54			
<b>7 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		54 часа	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Легкая атлетика				
	2	Волейбол				
	3	Атлетическая гимнастика				
<b>Всего:</b>			<b>328 часов</b>			

Очно-заочная форма обучения. Студенты основной группы здоровья

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов/зачетных единиц	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2	3	4	5	6
	<b>1 курс</b>				
<b>1 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	36 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   Волейбол				
	2   Гимнастика				
<b>2 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	36 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   Баскетбол				
	2   Мини-футбол				
	<b>2 курс</b>				
<b>3 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	54 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   Волейбол				
	2   Легкая атлетика				
<b>4 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	54 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   Баскетбол				
	2   Атлетическая гимнастика				
	3   Мини-футбол				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов/ зачетных единиц	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля	
1	2	3	4	5	6	
<b>3 курс</b>						
<b>5 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		12 часа	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Легкая атлетика				
	2	Волейбол				
	3	Атлетическая гимнастика				
	<b>Самостоятельная работа</b>		24 часа	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
<b>6 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		36 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Баскетбол				
	2	Атлетическая гимнастика				
	3	Мини-футбол				
<b>4 курс</b>						
<b>7 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		36 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Легкая атлетика				
	2	Волейбол				
	3	Атлетическая гимнастика				
<b>8 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		12 часа	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Легкая атлетика				
	2	Волейбол				
	3	Атлетическая гимнастика				
	<b>Самостоятельная работа</b>		24 часа	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
<b>Всего:</b>		<b>328 часов</b>				

## Студенты с ОВЗ (ПОДА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов/зачетных единиц	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2	3	4	5	6
<b>1 курс</b>					
<b>1 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	36 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   Волейбол				
	2   Гимнастика				
<b>2 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	36 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   Фитбол-гимнастика				
	2   Подвижные игры, эстафеты				
<b>2 курс</b>					
<b>3 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	54 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   Атлетическая гимнастика				
	2   БОС-тренинг/ОФП				
<b>4 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	54 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   БОС-тренинг/ОФП				
	2   Оздоровительная гимнастика				
	3   Атлетическая гимнастика				
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)</b>	<b>Объем часов/зачетных единиц</b>	<b>Образовательные технологии</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
<b>3 курс</b>					
<b>5 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>	12 часа	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1   БОС-тренинг/ОФП				
	2   Подвижные игры, эстафеты				
	3   Фитбол-гимнастика				

	<b>Самостоятельная работа</b>		24 часа	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
<b>6 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		36 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Оздоровительная гимнастика				
	2	БОС-тренинг/ОФП				
	3	Атлетическая гимнастика				
	<b>4 курс</b>					
<b>7 семестр</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		36 часов	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Подвижные игры, эстафеты				
	3	БОС-тренинг/ОФП				
<b>8 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		12 часа	Работа в группах, игра	ОК-7	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Подвижные игры, эстафеты				
	3	БОС-тренинг/ОФП				
	<b>Самостоятельная работа</b>		24 часа	Работа с литературой	ОК-7	Тестирование, реферат
<b>Всего:</b>			<b>328 часов</b>			

## 6. Образовательные технологии.

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: игровые и групповые технологии (технологии игры в группе), соревновательные технологии, технология уровневой дифференциации, индивидуализация обучения, информационно-коммуникационная технология.

### Очная форма обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	36
2.	ПР	Работа в парах, группах	35
3.	ПР	Работа в парах, группах	36
4.	ПР	Работа в парах, группах	44
5.	ПР	Работа в парах, группах	50
6.	ПР	Работа в парах, группах	72
7.	ПР	Работа в парах, группах	54
Итого:			328

### Очно-заочная форма обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
5.	ПР	Работа в парах, группах	12
8.	ПР	Работа в парах, группах	12
Итого:			24

## 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 7.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов по общей физической подготовленности, оценивающих уровень физического развития студента.

Текущий контроль – тестирование для оценки физической и технической подготовленности. Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья (более 50%), оцениваются по итогам написания тематического реферата.

Промежуточный контроль – зачет.



## 7.2. Темы рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий.

1. Цели, задачи и средства адаптивной физической культуры.
2. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние адаптивной физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Роль движений в жизни человека.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни
7. Сила и методика ее развития.
8. Ловкость и методика ее развития.
9. Скорость и методика ее развития.
10. Гибкость и методика ее развития.
11. Выносливость и методика ее развития.
12. Особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.
13. Взаимосвязь физического развития с интенсивностью умственной работоспособности студентов.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка применительно к студентам гуманитарных вузов.
16. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
17. Особенности применения физических упражнений со студентами больными гипертонией.
18. Особенности применения физических упражнений со студентами, перенёсшими травму нижних конечностей.
19. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими избыточную массу тела.
20. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими нарушения зрения.
21. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата.
22. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия травматической болезни спинного мозга.
23. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия ДЦП.
24. Характеристика средств адаптивной физической культуры, способствующих уменьшению массы тела.
25. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
26. Социально – биологические основы адаптивной физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности.
27. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
28. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и индивидуальных физических нарушений.
29. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.
30. История Параолимпийских игр.
31. История Олимпийских игр.

### 7.3. Критерии оценки зачета.

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

1. если продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала;
2. выполнения контрольных нормативов по программе кафедры адаптивного физического воспитания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

1. основное содержание учебного материала не раскрыто;
2. допущены грубые ошибки при выполнении или не сданы контрольные нормативы.

### 8. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	Мячи волейбольные - 17, баскетбольные - 17, футбольные - 6: набивные мячи - 10, гимнастические палки - 20, прыгалки - 10, мат складной - 10, индивидуальные коврики - 18, ракетки для тенниса - 30, сетка для н/тенниса - 4, ракетки для бадминтона - 10 пар, насос для мячей - 2, медбол TORRES 2 кг - 6, медицинбол 3 кг - 4, манишки тренировочные двухсторонние - 10, щит баскетбольный - 2.
2	Тренажерный зал №506	Беговые дорожки - 2, велоэргометр - 3, эллипсоид - 1, подушка для измерения силы удара - 1, весы электрические с ротометром - 1, тренажер «Жми вверх» (грузоблок) MB3, 19 Black, тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный, тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук) грузоблочный СТ 2010G, тренажер JOHNS Club line (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный, тренажер гиперэкстензия горизонтальная, скамья многофункциональная Body craft делюкс F602 - 2, пирамида для гантелей на 8 пар (гантель 1,2,3,4,5,6,8,10 кг), стойки для штанги «Феррум-Универсал» с брусьями, гриф штанги L-2200 mm d-50mm, гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см, 5,5 кг), тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм), гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками - 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг - 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг - 4, диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг - 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 20 кг - 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг - 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг - 4, диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг - 2, MB-31-15 диск обрезиненный 30 мм - 2, MB-31-20 диск обрезиненный 30 мм - 2, MB-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2, шведская стенка - 3.
3	№501	Степ платформы - 11; зеркала во всю стену и шведская стенка - 6, обручи гимнастические - 9, скамейка гимнастическая - 5, стол - 1; стулья - 12; теннисные столы

		– 2.
4	Зал АФК	Татами по всей площади зала в количестве 40 штук, утяжелители – 14 пар, гантели: 1 кг – 8 пар, 2 кг – 6 пар, футбол мячи – 13, гимнастические палки – 10 штук.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 х50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2.

## 9. Особенности обучения лиц с ОВЗ и инвалидностью

При организации обучения студентов с инвалидностью и ОВЗ обеспечиваются следующие необходимые условия:

адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей студентов, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала. Все физические упражнения целенаправленно подбираются соответственно индивидуальным особенностям обучающихся, с учетом имеющихся нозологических ограничений.

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у обучающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

## 10. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 10.1 Основная литература

1. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028835>

### 10.2 Дополнительная литература

1. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <https://new.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_58da4dd5479ec](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_58da4dd5479ec). - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/809916>

2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>

### **10.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины для организации самостоятельной работы студентов**

*программное обеспечение:*

Microsoft Office Standard 2010

*базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:*

Электронно-библиотечная система Znanium.com <https://new.znanium.com/>

Электронно-библиотечная система Юрайт <https://biblio-online.ru/>

Справочно-правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>

База данных научной электронной библиотеки eLIBRARY

<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?>

Библиографическая база данных ИНИОН РАН <http://inion.ru/ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/>

Электронная база данных открытого доступа OMICS International

<https://www.omicsonline.org/>

База данных Google Академия <https://scholar.google.com/>

[otherreferats.allbest.ru](http://otherreferats.allbest.ru) – «Allbest»

[edu.glavsprav.ru](http://edu.glavsprav.ru) – «ГлавСправ»

[fizkult-ura.ru](http://fizkult-ura.ru) – «Физкультура»

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

### Обязательные тесты по общей физической подготовленности.

№	Тесты	Оценка	5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (сек.)	М	13,2 и меньше	13,3 – 13,7	13,8 – 14,2	14,3 – 14,7	14,8 и больше
		Ж	15,7 и меньше	15,8 – 16,3	16,4 – 16,9	17,0 – 17,5	17,6 и больше
2	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	60 и больше	50-59	40-49	30-39	29 и меньше
		Ж	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	18 и более	14-17	10-13	6-9	5 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	21 и более	16-20	11-15	6-10	5 и меньше
4	1000 м бег (мин, сек.)	М	3,30 и меньше	3,31-3,40	3,41-3,55	3,56-4,00	4,01 и больше
	1000 м бег (мин, сек.)	Ж	4,30 и меньше	4,31-5,00	5,01-5,30	5,31-6,00	5,01 и больше
5	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	М	60 и более	54-59	48-53	42-47	36-41
		Ж	50 и более	45-49	40-44	35-39	30-34
6	Прыжок в длину с места (см)	М	246 и больше	231-245	215-230	200-215	199 и меньше
		Ж	221 и больше	201-220	181-200	166-180	165 и меньше
7.	Челночный бег	М	6,9 и <	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0-8,4	8,5-8,9
		Ж	8,0 и >	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1-9,5	9,6-10,0

**Тесты по общей физической подготовленности  
для студентов с 3-ей группой инвалидности.**

Тесты / Оценка		5	4	3
Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	50	40-49	30-39
	Ж	40	30-39	20-29
Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50	44-49	38-43
	Ж	46	40-45	35-39
Подтягивание (кол-во раз)	М	15	11-14	7-10
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15	11-14	7-10
Лежа на животе - положение «лодочка»	М	100	90-99	80-89
	Ж	90	80-89	70-79
Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	М	90	81-89	71-80
	Ж	60	51-59	41-50
Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8	+2 +7	-4 +1
	Ж	+14	+8 +13	+2 +7

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- 11,1	10,0- 10,6	9,7- 10,1	10,3- 10,7	9,8- 10,2	9,3- 9,7	9,3- 9,5	8,9- 9,2	8,5- 8,8	8,7- 8,9	8,5- 8,6	8,1- 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

### Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

Таблица 6

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
3. Планка ( сек./мин.)	М	40сек	1мин	1,5мин	1 мин	1,5мин	2мин	1,2мин	1,5мин	2 мин	1,2мин	1,5мин	2 мин.
	Ж	20сек	40сек	1мин	40сек	1 мин	1,2мин	1 мин	1,2мин	1,5мин	1 мин	1,2мин	1,5мин
4.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