

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

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по организации
образовательной деятельности
Ковалева М.А.
« 02 » 09 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 38.03.01 Экономика
шифр наименование подготовки

блока Б1.В.15 Дисциплина (модуль) Вариативная часть
шифр наименование блока наименование части

Профили подготовки

Мировая экономика

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Уровень образования

Бакалавриат

Форма обучения: очная _____

Очная форма: курс 1,2,3,4 семестр 1,2,3,4,5,6,7

Москва
2019

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г. № 1327 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата). Зарегистрировано в Минюсте РФ 30 ноября 2015 г. Регистрационный № 39906.

Составители рабочей программы: ст. пр. кафедры АПК
место работы, занимаемая должность

[подпись] Бархабов ИИ 26 08 2019 г.
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры
(протокол № 1 от « 26 » 08 2019 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Учебного отдела

« 30 » 08 2019 г. [подпись] И.Г.Дмитриева
Дата подпись Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Декан

« 30 » 08 2019 г. [подпись] Л.В.Дегтева
Дата подпись Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
библиотекой

« 30 » 08 2019 г. [подпись] В.А. Ахтырская
Дата подпись Ф.И.О.

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ МГЭУ
ПРМ 08 « 30 » 08 2019 г.

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:

Код компетенции	Наименование результата обучения
ОК-8	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 и спорту» 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 Минобразования 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 и спорту» 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 и спорту» входят в число обязательных дисциплин.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные

общедидактические 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	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
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	Тестирование, реферат

		техники.	
5 раздел	Настольный теннис	Правила игры в настольный теннис и техника безопасности. Основные положения теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой. Хватка ракетки. Владение ракеткой и передвижение у стола. Игровые приемы и способы их выполнения. Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. Занятия по совершенствованию подачи, срезок, накатов. Тактика игры атакующего. Тактика игры против атакующего. Учебная игра и судейство.	Тестирование, реферат
6 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

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
	Практический раздел		
1.	Тема1. 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.	Тестирование, реферат
2.	Тема2. Подвижные игры, эстафеты	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.	Тестирование, реферат

		<p>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>	
3.	Тема3. Настольный теннис	<p>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.</p>	Тестирование, реферат
2 семестр			
	Практический раздел		
1.	Тема4. 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, реферат
2.	Тема5. БОС-тренинг	<p>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</p>	Тестирование, реферат

		отдельными ритмами электрической активности головного мозга (ЭЭГ-БОС тренинг). Адаптивное биоуправление.	
3.	Темаб. Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	Тестирование, реферат
3 семестр			
	Практический раздел		
1.	Тема1. 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.	Тестирование, реферат
2.	Тема2. Подвижные игры, эстафеты	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. 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. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.	Тестирование, реферат
3.	Тема3. Настольный	Характеристика игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при	Тестирование,

	теннис	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.	реферат
4 семестр			
	Практический раздел		
1.	Тема4. 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.	Тестирование, реферат
2.	Тема5. БОС-тренинг	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.	Тестирование, реферат
3.	Тема6. Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, брусках, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	Тестирование, реферат
6 семестр			
1.	Тема1. 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.	Тестирование, реферат
2.	Тема2. Подвижные игры,	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.	Тестирование, реферат

	эстафеты	<p>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. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.</p>	
3.	Тема3. Настольный теннис	<p>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.</p>	Тестирование, реферат
7 семестр			
	Практический раздел		
1.	Тема1. 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, реферат
2.	Тема2. 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</p>	Тестирование, реферат

		<p>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. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.</p>	
3.	Тема3. Настольный теннис	<p>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.</p>	Тестирование, реферат

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

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-7 семестре

Студенты основной группы здоровья

1 семестр					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 2.	Волейбол	24		24	
Раздел 3.	Гимнастика	12		12	
2 семестр					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 4.	Баскетбол	12		12	
Раздел 5.	Настольный теннис	12		12	
Раздел 6.	Мини-футбол	12		12	
3 семестр					

№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 2.	Волейбол	24		24	
Раздел 3.	Гимнастика	12		12	
4 семестр					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 4.	Баскетбол	20		20	
Раздел 5.	Настольный теннис	12		12	
Раздел 6.	Мини-футбол	12		12	
5 семестр					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 1.	Легкая атлетика	16		16	
Раздел 2.	Волейбол	24		24	
Раздел 3.	Гимнастика	14		14	
6 семестр					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 4.	Баскетбол	30		30	
Раздел 5.	Настольный теннис	18		18	
Раздел 6.	Мини-футбол	24		24	
7 семестр					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 1.	Легкая атлетика	12		12	
Раздел 2.	Волейбол	24		24	
Раздел 3.	Гимнастика	14		14	
	<i>Всего:</i>	328		328	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1 семестр						
1.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
3.	Подвижные игры, эстафеты	12	-	12	-	-
4.	Настольный теннис	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
2 семестр						
5.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
6.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
7.	БОС-тренинг	12	-	12	-	-
8.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
3 семестр						
9.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
10.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
11.	Подвижные игры, эстафеты	12	-	12	-	-
12.	Настольный теннис	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
4 семестр						
13.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
14.	Фитбол-гимнастика	18	-	18	-	-
15.	БОС-тренинг	14	-	14	-	-
16.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
5 семестр						
17.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
18.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
19.	Подвижные игры, эстафеты	20	-	20	-	-
20.	Настольный теннис	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
6 семестр						
21.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	72	-	72	-	-
22.	Фитбол-гимнастика	28	-	28	-	-
23.	БОС-тренинг	20	-	20	-	-
24.	Атлетическая гимнастика	24	-	24	-	-
	<i>Итого:</i>	72	-	72	-	-
7 семестр						
17.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	50	-	50	-	-
18.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
19.	Подвижные игры, эстафеты	20	-	20	-	-
20.	Настольный теннис	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	50	-	50	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

5. Тематический план учебной дисциплины.

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
	1 курс	72			
1 семестр	Практические занятия	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	2 Волейбол				
	3 Гимнастика				
2 семестр	Практические занятия	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Баскетбол				
	2 Настольный теннис				
	2 Мини-футбол				
	2 курс	80			
3 семестр	Практические занятия	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	2 Волейбол				
	3 Гимнастика				
4 семестр	Практические занятия	44 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Баскетбол				
	2 Настольный теннис				
	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
3 курс		126			
5 семестр	Практические занятия	54 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Легкая атлетика				
	2 Волейбол				
	3 Гимнастика				
6 семестр	Практические занятия	72 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Баскетбол				
	2 Настольный теннис				
	3 Мини-футбол				
4 курс		50			
7 семестр	Практические занятия	50 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Легкая атлетика				
	2 Волейбол				
	3 Гимнастика				
Всего:		328 часов			

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
	1 курс	72			
1 семестр	Практические занятия	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 Подвижные игры, эстафеты				
	3 Настольный теннис				
2 семестр	Практические занятия	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 БОС-тренинг				
	3 Атлетическая гимнастика				
	2 курс	80			
3 семестр	Практические занятия	36 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 Подвижные игры, эстафеты				
	3 Настольный теннис				
4 семестр	Практические занятия	44 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 БОС-тренинг				
	3 Атлетическая гимнастика				

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
	3 курс	126			
5 семестр	Практические занятия	54 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 Подвижные игры, эстафеты				
	3 Настольный теннис				
6 семестр	Практические занятия	72 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 БОС-тренинг				
	3 Атлетическая гимнастика				
	4 курс	50			
7 семестр	Практические занятия	50 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 Подвижные игры, эстафеты				
	3 Настольный теннис				
Всего:		328 часов			

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.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	36
2.	ПР	Работа в парах, группах	36
3.	ПР	Работа в парах, группах	35
4.	ПР	Работа в парах, группах	36
5.	ПР	Работа в парах, группах	53
6.	ПР	Работа в парах, группах	49
7.	ПР	Работа в парах, группах	50
Итого:			295

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 оценивающих уровень физического развития.

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности.

Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет.

7.2. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
4. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.
9. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.

10. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.
11. Физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества). Определение. Виды спорта с их преимущественным проявлением.
12. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
13. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
14. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
15. Ловкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
16. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
17. Скоростно-силовые качества. Какими упражнениями их можно развивать.
18. Основные формы передвижения человека (ходьбы, бег), что в них общего и чем они различаются. Их влияние на организм человека.
19. Новые и нетрадиционные виды спорта.
20. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
21. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
22. ЧСС (способы подсчета, max. ЧСС, ЧСС в покое, лежа, стоя, время восстановления ЧСС после физической нагрузки). ЧСС у представителей различных видов спорта.
23. Нетрадиционная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.
24. Строение позвоночника, основные мышечные группы и 2-3 упражнения на группу мышц.
25. Интенсивность физических нагрузок.
26. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
27. Физическая работоспособность и методы ее оценки.
28. Влияние физической культуры на умственную работоспособность.
29. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.
30. Адаптация как основа развития и повышения тренированности.
31. Питание и развитие человека.
32. Тренажеры и их классификация, правила занятий, техника безопасности.
33. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом
34. Подвижные игры (характеристика виды, описание нескольких подвижных 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
		Мячи волейбольные - 17, баскетбольные - 17,

1	Игровой спортивный зал	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, фитбол мячи – 13, гимнастические палки – 10 штук.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 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. 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://new.znanium.com/catalog/product/1020559>
2. 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>

10.2 Дополнительная 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. 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://new.znanium.com/catalog/product/1020559>
3. В.Н. Плохой В.Н. Ходьба и здоровье : учеб. пособие / В.Н. Плохой , О.В.Шерченкова, - : МГГЭИ , 2013. – 32 с. - 77.50.
3. Збаразская, Екатерина Витальевна. 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/jeydy%20slmihaowna.pdf>

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?>

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 3-ей группы 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

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
Юноши												
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
Девушки												
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

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по настольному теннису

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Набивание мяча открытой стороной ракетки о стену (кол-во раз)	15	25	35	20	30	40	25	35	45	30	40	50
4. Набивание мяча тыльной стороной ракетки о стену (кол-во раз)	15	25	35	20	30	40	25	35	45	30	40	50
5. Удержание мяча справа на право (кол-во раз)	5	10	15	5	10	15	15	20	25	20	25	30
6. Удержание мяча с лева налево (кол-во раз)	5	10	15	5	10	15	15	20	25	20	25	30
7. Поддача мяча (кол-во раз из 10 попыток)	5	6	7	6	7	8	7	8	9	7	9	10

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

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

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по 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

