

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сахарчук Елена Владимировна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 13.07.2024 22:56:29  
Уникальный программный ключ:  
d37ecce2a38525810859f295de19f107021a049a

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА педагогика и психологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

Е.С. Сахарчук

«27» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.20 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

образовательная программа направления подготовки

**37.03.01 – Психология**

шифр, наименование

Направленность (профиль)

**Психология развития и образования**

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная

Курс 1-3 семестр 1-6 (очная форма обучения)

Москва 2022

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления (специальности) 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020 г.

Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2020 № 59374

Разработчики рабочей программы:

МГТЭУ, старший преподаватель кафедры АПК

место работы, занимаемая должность

Роман Романов С.В. 13.04 2022 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

АПК

(протокол № 12 от « 13 » 04 2022 г.)

на заседании Учебно-методического совета МГТЭУ  
(протокол № 1 от « 27 » апреля 2022 г.)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического управления

И.Г. Дмитриева  
« 27 » 04 2022 г.

Начальник методического отдела

Д.Е. Гапеев  
« 27 » 04 2022 г.

Заведующий библиотекой

В.А. Ахтырская  
« 27 » 04 2022 г.

Декан факультета

« 27 » апреля 2022 г.

## 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 учебной дисциплины (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 дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1.

Изучение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» и предшествующих курсов школьной программы по физической культуре.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах, в 2, 4, 6 семестрах.

### **1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)**

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

универсальные (УК) – в соответствии с ФГОС 3++.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды физических упражнений;</li> <li>• научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>УК-7.2 уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>УК-7.3 владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1. Объем учебной дисциплины (модуля)

Объем дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составляет 328 часов:

Вид учебной работы	Всего, часов	Очная форма		
		Курс, часов		
	Очная форма	1	2	3
<b>Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:</b>	<b>328</b>	<b>108</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
Лекции (Л)	0	0	0	0
В том числе, практическая подготовка (ЛПП)				
<b>Практические занятия</b>	<b>328</b>	<b>108</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)	0	0	0	0
<b>Лабораторные работы (ЛР)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)	0	0	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
В том числе, практическая подготовка (СРПП)	0	0	0	0
<b>Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Контрольная работа	-	-	-	-
Зачет	+	+	+	+

Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)	<b>328</b>	108 часов	110 часов	110 часов
---	------------	--------------	--------------	--------------

## 2.2. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

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,	УК-7

		<p>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.</p>	
5 раздел	Мини-футбол	<p>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.</p>	УК-7

#### Студенты с ОВЗ

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 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>	УК-7
2 раздел	Оздоровительная гимнастика	<p>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</p>	УК-7



		укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	
3 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.	УК-7

### 2.3. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ темы	Наименование тем практических (семинарских) занятий	Кол-во часов по видам работы	
		ПЗ	в том числе, ПЗПП
<b>1 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Легкая атлетика	12	0
2	Волейбол	30	0
3	Атлетическая гимнастика	12	0
	<i>Итого:</i>	54	0
<b>2 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
3	Атлетическая гимнастика	12	0
4	Баскетбол	30	0
5	Мини-футбол	12	0
	<i>Итого:</i>	54	0
<b>3 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Легкая атлетика	12	0
2	Волейбол	30	0
3	Атлетическая гимнастика	12	0
	<i>Итого:</i>	54	0
<b>4 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
3	Атлетическая гимнастика	12	0
4	Баскетбол	30	0

5	Мини-футбол	14	0
	<i>Итого:</i>	56	0
<b>5 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Легкая атлетика	12	0
2	Волейбол	30	0
3	Атлетическая гимнастика	14	0
	<i>Итого:</i>	56	0
<b>6 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
3	Атлетическая гимнастика	12	0
4	Баскетбол	30	0
5	Мини-футбол	12	0
	<i>Итого:</i>	54	0
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>328</b>	<b>0</b>

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ темы	Наименование тем практических (семинарских) занятий	Кол-во часов по видам работы	
		ПЗ	в том числе, ПЗПП
<b>1 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Фитбол-гимнастика	12	0
2	Оздоровительная гимнастика	30	0
3	Атлетическая гимнастика	12	0
	<i>Итого:</i>	54	0
<b>2 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Фитбол-гимнастика	12	0
2	Оздоровительная гимнастика	30	0
3	Атлетическая гимнастика	12	0
	<i>Итого:</i>	54	0
<b>3 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Фитбол-гимнастика	12	0
2	Оздоровительная гимнастика	30	0
3	Атлетическая гимнастика	12	0
	<i>Итого:</i>	54	0
<b>4 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Фитбол-гимнастика	12	0
2	Оздоровительная гимнастика	30	0
3	Атлетическая гимнастика	14	0
	<i>Итого:</i>	56	0
<b>5 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Фитбол-гимнастика	12	0
2	Оздоровительная гимнастика	30	0

3	Атлетическая гимнастика	14	0
	<i>Итого:</i>	56	0
<b>6 семестр</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
1	Фитбол-гимнастика	12	0
2	Оздоровительная гимнастика	30	0
3	Атлетическая гимнастика	12	0
	<i>Итого:</i>	54	0
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>328</b>	<b>0</b>

#### 2.4. Планы самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Не предусмотрено учебным планом.

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

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.

Из медицинской практики известно, что студенты с ПОДА имеют сопутствующие заболевания терапевтического характера, поэтому формы организации и методика проведения занятий адаптивной физической культурой должны быть направлены не только на коррекцию опорно-двигательного аппарата, но и на укрепление кардиореспираторной системы, повышению адаптационных резервов организма и эмоциональной устойчивости.

В основу программы по адаптивной физической культуре положен комплексный системный подход использования средств, форм и методов физического образования как наиболее эффективного педагогического процесса, направленного на коррекцию физических и психических нарушений у студентов с ПОДА.

Образовательный раздел программы предусматривает:

- приобретение знаний в области культуры здоровья,
- здорового образа жизни,
- культуры питания,
- методики развития двигательных качеств,
- самоконтролю и нетрадиционным методам оздоровления,
- содействие гармоничному физическому развитию,
- обучение правильной биомеханике движений ходьбы,
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,
- выработка представлений об основных видах спорта,
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительная направленность средств адаптивного физического воспитания предусматривает:

- повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды,
- укреплению сердечно-сосудистой, кардиореспираторной и иммунной систем организма,
- укрепление мышц, способствующих удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата,
- развитие сенсомоторного потенциала и двигательных функций.

Принцип оздоровительной направленности обязывает организовывать физическое воспитание так, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающие функции.

Реабилитация направлена на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение адаптационных возможностей с помощью внедрения в учебный процесс специальных упражнений:

- «стретчинг» (комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц);
- суставная и дыхательная гимнастика;
- применение специальных видов тренажеров и психомышечной тренировки;
- сознательное управление произвольным тонусом мышц и психоэмоциональным состоянием.

Воспитательная направленность заключается в воспитании средствами адаптивной физической культуры смелости, решительности, настойчивости в проявлении физических качеств, умение формировать осанку, правил поведения в критических ситуациях, связанных с осложнением заболевания.

Формы проведения практических занятий различны по организации и методическому обеспечению. Включают в себя все многообразие средств и методов физкультурного воспитания:

- занятия с использованием общеразвивающих упражнений;
- занятия с использованием тренажерных устройств и приспособлений;
- занятия с применением силовых упражнений с различными видами отягощения.

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа студентов представляет собой обязательный вид деятельности, обеспечивающий успешное освоение образовательной программы высшего образования в соответствии с требованиями ФГОС.

Самостоятельная работа в рамках образовательного процесса решает следующие задачи:

- закрепление и расширение знаний, умений, полученных студентами во время аудиторных и внеаудиторных занятий;
- приобретение дополнительных знаний и навыков по изучаемой дисциплине;
- формирование и развитие знаний и навыков, связанных с научно-исследовательской деятельностью;
- развитие навыков самоорганизации;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной теоретической, практической и учебно-исследовательской деятельности.

Основными принципами организации самостоятельной работы являются:

- принцип обратной связи, позволяющий осуществлять контроль и коррекцию действий студента;
- принцип развития интеллектуального потенциала студента (формирование алгоритмического, наглядно-образного, теоретического стилей мышления, умений принимать оптимальные или вариативные решения в сложной ситуации, умений обрабатывать информацию);
- принцип обеспечения целостности и непрерывности обучения (предоставление возможности последовательного выполнения заданий в пределах темы, дисциплины).

Основными видами самостоятельной работы по данной дисциплине являются подготовка к практическому занятию, подготовка к контрольной работе, подготовка к тесту, подготовка к экзамену.

**Подготовка к практическому занятию** требует поиска дополнительной информации по теме, которой будет посвящено занятие, что позволяет глубже разобраться в изучаемых вопросах и сформировать навык самостоятельного информационного поиска и анализа подобранного материала. При подготовке к практическим занятиям студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка:

- внимательно изучить основные вопросы темы практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных учебниках, нормативных документах и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
- продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

**Подготовка к контрольной работе.** Контрольная работа проводится после изучения определенной темы (тем) дисциплины и представляет собой совокупность развернутых письменных ответов студентов на вопросы, которые они получают от преподавателя. Самостоятельная подготовка к контрольной работе включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется контрольной работой;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к практическим занятиям и во время их проведения;

- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний.

**Подготовка к тестированию.** Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся. Задача тестирования - добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к изучению дополнительной литературы. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы, лекционного материала, конспектирование дополнительных источников. Чтение и запоминание текста индивидуально. Желательно сначала прочитать текст целиком, потом выделить в нем главные мысли, разделить текст на части, составить план текста, выделить логическую связь между этими пунктами и потом еще раз перечитать и пересказать.

**Подготовка к опросу** включает в себя повторение пройденного материала по теме предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

**Подготовка к зачету.** Подготовка к зачету осуществляется на протяжении всего периода освоения учебной дисциплины, но непосредственную подготовку в период промежуточной аттестации целесообразно осуществлять в два этапа. На первом из разных источников подбирается весь материал, необходимый для развернутых ответов на все вопросы. При ознакомлении с каким-либо разделом учебника рекомендуется прочитать его целиком, стараясь уловить логику и основную мысль автора. При вторичном чтении лучше акцентировать внимание на основных, ключевых вопросах темы. Можно составить краткий конспект, что позволит изученный материал быстро освежить в памяти перед экзаменом. Конспектирующему следует выделять понятия, категории, законы, принципы, идеи выводы, факты и т. д. Затем выявляются связи и отношения между этими компонентами текста. Технологические приемы конспектирования: выписки цитат; пересказ своими словами; выделение идей и теорий; критические замечания; уточнения; собственные разъяснения; сравнение позиций; реконструкция текста в виде создания таблиц, рисунков, схем; описание связей и отношений; введение дополнительной информации и др. Хороший конспект отличается краткостью - не более 1/8 первичного текста, целевой направленностью, научной корректностью, ясностью, четкостью, понятностью. Важно отметить сложные и непонятные места, чтобы на консультации задать вопрос преподавателю. На втором этапе по памяти восстанавливается содержание того, что записано в ответах на каждый вопрос.

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется посредством текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется на практических занятиях в ходе проверки отдельных видов самостоятельной работы, выполненной студентами. Промежуточный контроль самостоятельной работы осуществляется в ходе промежуточной аттестации обучающихся.

## **5. 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	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

## **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 – 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, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра. (Приложение 1).

### **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 ими в баскетболе.
8. История развития футбола.
9. Правила игры в футбол.

10. Техника основных движений и методика обучения ими 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** - сдача контрольных нормативов.

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

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
3. Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1162558>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. - Красноярск : Сиб.



федер. ун-т, 2019. - 108 с. - ISBN 978-5-7638-4185-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816591>

2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/549320>

3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Выshedко 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>

### **7.3. Программное обеспечение**

Не используется.

### **7.4. Электронные ресурсы**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. ЭБС «ZNANIUM.COM»; <https://znanium.com>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com>
5. Электронная Библиотека МГГЭУ: [http://portal.mgsgi.ru/elektronnaya\\_biblioteka/](http://portal.mgsgi.ru/elektronnaya_biblioteka/)
6. Справочно-правовая система Консультант Плюс: <http://www.consultant.ru//>
7. Физическая культура Будущего: <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. ГлавСправ: <http://edu.glavsprav.ru/msk/>

### **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 мышц живота, упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса, упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, упражнений с набивными мячами, статистических упражнений, упражнений для развития силы и быстроты ног.

В ходе практических занятий студентов 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 мышц живота, упражнений, направленных на развитие 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 «Физическая культура и спорт». 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 дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» во 2, 4, 6, семестрах проходит в виде зачета. Зачет может быть выставлен автоматически, по результатам текущих контрольных испытаний и достижений, продемонстрированных студентом на практических занятиях.

Зачет состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра. 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 тестов 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 тесты.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Оборудование кафедры АФК		
№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
	Игровой спортивный зал	<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)	<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 прессы – 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> <li>17. Стойка для 10 пар гантелей 2-х ярусная - 1 шт.</li> <li>18. Гиперэкстензия - 2 шт.</li> <li>19. W-образный гриф - 1 шт.</li> <li>20. Рукоятки для тяги 4 шт.</li> <li>21. Гриф для тяги - 2 шт.</li> <li>22. Гантели 1 кг - 10 шт.</li> <li>23. Гантели 2 кг - 10 шт.</li> <li>24. Степ-платформы - 2 шт.</li> <li>25. Канаты для тяги - 1 шт.</li> </ol>
	Гимнастический зал (501)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зеркала – 6 шт.</li> <li>2. Шведская стенка – 4 шт.</li> <li>3. Стул – 6 шт.</li> <li>4. Скамья 2 шт.</li> <li>5. Индивидуальные коврики - 11 шт.</li> <li>6. Массажные обручи - 3 шт.</li> <li>7. Степ-платформы - 8 шт.</li> <li>8. Мячи для фитбола - 16 шт.</li> <li>9. Мат - 14 шт.</li> <li>10. Мат складной – 5 шт.</li> <li>11. Гимнастические палки – 26 шт.</li> <li>12. Бодибар – 10 шт.</li> <li>13. Хореографический станок - 1 шт.</li> <li>14. Эспандеры – 5 шт.</li> <li>15. Жгуты – 4 шт.</li> <li>16. Бочча – 2 шт.</li> </ol>
	Зал АФК (Кардио-зал)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беговые дорожки - 4 шт</li> <li>2. Эллипсоид - 3 шт</li> <li>3. Велоэргометр - 1 шт</li> <li>4. Тренажер сведение-разведение рук - 1 шт</li> <li>5. Тренажер имитатор ходьбы – 2 шт</li> <li>6. Тренажер гребля - 1 шт</li> <li>7. Массажер - 2 шт</li> <li>8. Велоэргометр для инвалидов - 1 шт</li> <li>9. Весы+ростометр - 1 шт</li> </ol>

--	--	--



**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 за 1 мин. (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	Положение «лодочка» (сек)	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	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

Тесты	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

Тесты	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

Тесты	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

Тесты	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

Таблица 6

## Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

Тесты		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

