Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки)
Экономика и управление организацией
(наименование образовательной программы)

Очная, очно-заочная форма обучения
(форма обучения)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7EA87949AEF3929182CB76EC6B77ADA6
Владелец: Арсенян Арташес Завенович
Действителен: с 03.02.2026 до 29.04.2027

Год набора – 2026

Красногорск

Автор(ы)-составитель(и) РПД:
Марьин И.С., Доцент
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Солнышкина Ю.О., Старший преподаватель
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Фетисов В.Н.,доцент
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Шашков А.А.
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Миронов А.О., доцент
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Герасимов М.В.
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Заведующий кафедрой:
Отделение физической культуры и безопасности Миронов Андрей Олегович

Рабочая программа дисциплины Б1.О.01.01.08.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» одобрена на заседании Кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 01-05-021-25 от 23 января 2026 г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 5

3. Содержание и структура дисциплины (модуля) 6

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания 23

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам 26

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине 77

7. Методические материалы по освоению дисциплины 77

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 80

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 84

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.О.01.01.08.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает формирование у обучающихся следующих профессиональных компетенций:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенций	Образовательный результат
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК-7.1 З-1 Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК-7.1. У-1 Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК-7.2 З-1 Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки УК-7.2 У-1 Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 192 ак. часа(ов) на контактную работу с преподавателем, 124 ак. часа(ов) на самостоятельную работу обучающихся;

Б1.О.01.01.08.0 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в 1-й семестр 1-й курс, 2-й семестр 1-й курс, 3-й семестр 2-й курс, 4-й семестр 2-й курс, 5-й семестр 3-й курс, 6-й семестр 3-й курс после изучения дисциплин:

- Безопасность жизнедеятельности
- Основы российской государственности

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

3.1 Структура дисциплины (модуля)
очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак. час.												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
1	Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	54	0	0	0	32	0	0	0	0		0	0	22	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
2	Циклические виды спорта (лёгкая атлетика, плавание, аэробика)	52	0	0	0	32	0	0	0	0		0	0	20	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
Промежуточная аттестация		4													Зачет
3	Силовые виды спорта (атлетическая гимнастика, силовая подготовка)	52	0	0	0	32	0	0	0	0		0	0	20	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)

4	Гимнастика различных фитнес-направлений (йога, пилатес, стрейтчинг, МФР, гимнастика для СМГ))	52	0	0	0	32	0	0	0	0	0	0	20	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
Промежуточная аттестация		4												Зачет
5	Аэробика низкой интенсивности	52	0	0	0	32	0	0	0	0	0	0	20	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
6	Стратегические игры (дартс, шахматы, киберспорт)	54	0	0	0	32	0	0	0	0	0	0	22	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
Промежуточная аттестация		4												Зачет
ИТОГО		328	0	0	0	192	0	0	0	12	0	0	124	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	**Наименование тем и/или разделов**		**Объем дисциплины, ак. час.**												**Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**
		ВСЕГО	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**									**Самостоятельная работа**			
			Период теоретического обучения						**Период промежуточной аттестации (сессия)**						
			Занятия лекционного типа		**Занятия семинарского типа**		**ИК**	**КСР**	**КЭ**	**Каттэк**	**Контроль**	**СРкр**	**СРэк**	**СР**	
			Л	**ВЛ**	**ЛР**	**ПЗ**									

1	Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	54	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	38	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
2	Циклические виды спорта (лёгкая атлетика, плавание, аэробика)	52	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	36	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
Промежуточная аттестация		4												Зачет
3	Силовые виды спорта (атлетическая гимнастика, силовая подготовка)	52	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	36	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
4	Гимнастика различных фитнес-направлений (йога, пилатес, стрейтчинг, МФР, гимнастика для СМГ))	52	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	36	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
Промежуточная аттестация		4												Зачет
5	Аэробика низкой интенсивности	52	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	36	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)

6	Стратегические игры (дартс, шахматы, киберспорт)	54	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	38	Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп)
Промежуточная аттестация		4												Зачет
ИТОГО		328	0	0	0	96	0	0	0	12	0	0	220	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы.

КЭ – консультации перед экзаменом.

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий.

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2 Содержание дисциплины

Раздел 1: Высокоинтенсивный тренинг – УК-7.1,УК-7.2

Раздел «Высокоинтенсивный тренинг» ориентирован на студентов основной и подготовительной медицинских групп здоровья и направлен на формирование высокого уровня физической подготовленности посредством систематических занятий, предполагающих значительную двигательную активность, существенные энергозатраты и развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации и ловкости).

Занятия в рамках данного раздела включают командные и индивидуальные виды спорта, требующие интенсивных физических усилий, что обеспечивает комплексное воздействие на все системы организма. Особое значение придаётся формированию у обучающихся Президентской Академии, осваивающих управленческие, экономические, юридические и иные не спортивные специальности, навыков эффективной работы в условиях повышенной физической и психоэмоциональной нагрузки, способности к мобилизации ресурсов организма, развитию лидерских качеств и командного взаимодействия, что в совокупности формирует компетенции, востребованные в профессиональной деятельности будущих выпускников.

Тема: Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) – УК-7.1,УК-7.2

В рамках изучения данной темы предусматривается всестороннее ознакомление студентов с основами командных игровых видов спорта как одного из наиболее динамичных и популярных направлений физической культуры, способствующего развитию физических, координационных и личностных качеств занимающихся. Игровые виды спорта занимают особое место в системе физического воспитания студентов Президентской Академии, поскольку наряду с решением задач физического развития они формируют навыки коллективного взаимодействия, умение принимать решения в условиях дефицита времени и высокой неопределённости, способность подчинять личные интересы целям команды, что непосредственно востребовано в будущей управленческой, организационной и коммуникативной деятельности выпускников.

В ходе изучения особое внимание уделяется формированию у обучающихся целостного представления о базовых правилах игровых дисциплин, требованиях к спортивной экипировке и основах безопасного поведения на тренировках и соревнованиях. Изучаются специфические черты каждого вида спорта, определяющие их оздоровительный потенциал и отличающие данные дисциплины от других форм физической активности. Для эффективного и безопасного освоения практических навыков ключевое значение отводится осознанному соблюдению методических рекомендаций, норм техники безопасности, а также развитию самостоятельности,

самоконтроля и ответственности за поддержание безопасной среды для себя и окружающих.

В ходе учебных занятий предусматривается последовательное овладение следующими основными аспектами:

1. Футбол: техника ведения мяча, передачи, удары, тактические схемы. Студенты знакомятся с основополагающими техническими элементами футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, различные виды передач (короткие, длинные, навесные), удары по воротам (щёчкой, подъёмом, головой). Особое внимание уделяется пониманию игровых позиций, распределению ролей в команде (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий), а также базовым тактическим схемам (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2). Рассматриваются принципы коллективных тактических действий в атаке и обороне, особенности построения игры при стандартных положениях (угловые удары, штрафные удары, ввод мяча из-за боковой линии). Практические занятия включают отработку элементов в парах и малых группах, моделирование игровых ситуаций, проведение учебных матчей с адаптированными правилами для студентов разного уровня подготовки. Применяются методики мини-футбола (футзала), позволяющие максимально вовлечь каждого участника в игровой процесс в условиях ограниченного пространства спортивного зала.

2. Волейбол: подачи, приёмы мяча, атакующие и блокирующие действия. Изучение волейбола начинается с освоения нижней и верхней передач, различных видов подач (нижняя, верхняя, планирующая, силовая). Студенты обучаются правильному перемещению на площадке, занятию исходных позиций, чтению игры соперника. Осваиваются элементы атакующего удара (прямой, боковой) и блокирования. Особое внимание уделяется командному взаимодействию, взаимопониманию между игроками, развитию реакции и координации. Рассматриваются основы тактической расстановки игроков, принципы ротации, взаимодействие связующего с нападающими, организация командной защиты. Занятия проводятся в формате игровых упражнений, эстафет, учебных партий с постепенным усложнением задач. Для повышения интереса и вовлечённости студентов используются элементы пляжного волейбола и адаптированные правила, позволяющие участвовать игрокам с различным уровнем подготовленности.

3. Баскетбол: ведение, броски, передачи, защитные и атакующие действия. Студенты осваивают базовые технические элементы баскетбола: ведение мяча правой и левой рукой, различные виды бросков (с места, в движении, штрафные, трёхочковые), передачи (от груди, с отскоком, одной рукой, из-за головы). Изучаются основы индивидуальной и командной защиты (персональная, зонная, смешанная), атакующие комбинации (подстраховка, заслоны, быстрые отрывы, позиционное нападение). Рассматриваются тактические аспекты игры в нападении и защите, принципы перестроения при потере и перехвате мяча, действия при прессинге. Практические занятия включают отработку элементов в парах и малых группах (1×1, 2×2, 3×3, 5×5), моделирование игровых ситуаций, проведение учебных матчей с полным и

адаптированным составом. Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, пространственного ориентирования, периферического зрения. Формируется способность к быстрому переключению между атакующими и оборонительными действиями, что развивает когнитивную гибкость и навыки принятия решений.

4. Правила соревнований и судейство. Студенты знакомятся с официальными правилами каждого вида спорта, системой судейства, протоколированием результатов. Осваиваются основы организации любительских соревнований, распределения ролей (игрок, капитан, судья, секретарь, хронометрист). Изучаются принципы формирования турнирных сеток, системы проведения соревнований (круговая, олимпийская, смешанная), требования к оформлению протоколов и итоговых таблиц. Через моделирование игровых ситуаций формируется общее представление о соревновательной деятельности, что способствует формированию навыков самоорганизации, работы в команде и лидерских качеств. Студенты получают практический опыт организации и судейства внутригрупповых турниров, что развивает управленческие компетенции, востребованные в профессиональной деятельности.

5. Профилактика травматизма в игровых видах спорта. Важной составляющей каждой учебной тренировки становится разъяснение значимости разминки и заминки, а также выполнение упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата. Студенты учатся основам травмобезопасного поведения на площадке: правильному разогреву мышц, защите коленей, голеностопов, использованию специальных фиксаторов при необходимости. Рассматриваются наиболее типичные травмы в каждом виде спорта (растяжения, ушибы, вывихи) и методы их первичной профилактики. Формируются навыки самостоятельного контроля физического состояния, умение оценивать степень утомления и своевременно корректировать уровень нагрузки

Тема: Циклические виды спорта (лёгкая атлетика, плавание, аэробика) – УК-7.1,УК-7.2

В рамках данной темы проводится комплексное знакомство с циклическими видами спорта как основой развития общей выносливости, функциональных возможностей организма и укрепления здоровья. Циклические виды двигательной активности характеризуются ритмичным повторением однотипных движений, что обеспечивает устойчивое и прогнозируемое воздействие на кардиореспираторную систему, развивает способность к длительной концентрации, формирует волевые качества (целеустремлённость, настойчивость, способность преодолевать монотонию и дискомфорт), что особенно значимо для студентов Президентской Академии, осваивающих специальности, требующие высокой умственной работоспособности и стрессоустойчивости.

Особое внимание уделяется формированию у студентов целостного представления о ключевых технических приёмах, принципах дозирования нагрузки, а также правилах безопасного выполнения упражнений на занятиях и во время соревнований. Изучаются характерные особенности циклических видов спорта, раскрывающие их

оздоровительный потенциал и подчёркивающие отличия от других форм физической активности.

В ходе учебных занятий предусматривается постепенное освоение следующих ключевых аспектов:

1. Лёгкая атлетика: беговые дисциплины, прыжки, метания. Студенты осваивают технику бега на различные дистанции (спринт 60–100 м, средние дистанции 400–1500 м, кросс 2–5 км), учатся правильному дыханию, распределению сил, технике старта (низкий старт для спринтерских дистанций, высокий старт для средних и длинных дистанций) и финишированию. Изучаются базовые элементы прыжков в длину с места и с разбега, техника метания малого мяча и гранаты. Рассматриваются принципы построения беговых тренировок с использованием интервального, повторного, равномерного и переменного методов. Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Занятия включают индивидуальные и групповые упражнения, эстафеты, контрольные забеги с фиксацией результатов для мониторинга динамики физической подготовленности. Студенты осваивают навыки самостоятельного планирования и проведения беговых тренировок, что позволяет поддерживать физическую активность за пределами учебного расписания.

2. Плавание: обучение и совершенствование техники. Для студентов, не имеющих навыков плавания, предусматривается поэтапное обучение: привыкание к водной среде, освоение правильного дыхания с выдохом в воду, скольжение, работа ног у бортика, изучение базовых способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Для студентов с начальным и средним уровнем подготовки проводится совершенствование техники плавания, постановка согласования движений рук, ног и дыхания, увеличение дистанции, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Для подготовленных пловцов предусматривается изучение элементов баттерфляя, совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Особое внимание уделяется безопасности на воде, правилам поведения в бассейне, профилактике судорог и переохлаждения, действиям при возникновении нештатных ситуаций. Занятия в воде способствуют гармоничному развитию мышечного корсета, улучшению осанки, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, закаливанию организма.

3. Аэробика высокой интенсивности (HIIT, степ-аэробика, танцевальная аэробика). Студенты осваивают базовые аэробные шаги, комбинации движений под музыку, учатся поддерживать заданный темп и ритм. Изучаются принципы построения высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT): чередование коротких периодов максимальной нагрузки с периодами активного отдыха, работа в субмаксимальной зоне пульса. Рассматриваются методики степ-аэробики (базовые и продвинутые шаги на степ-платформе, построение хореографических связок) и танцевальной аэробики (элементы латиноамериканских танцев, хип-хопа, фанка). Особое внимание уделяется развитию координации, ритмичности, выносливости, пластичности. Занятия проводятся в формате групповых тренировок с музыкальным сопровождением, что повышает мотивацию и эмоциональную вовлечённость. Интенсивность нагрузки

дозируется с учётом уровня подготовленности группы, предусматриваются варианты упрощения и усложнения упражнений. Данный формат занятий способствует выработке эндорфинов, улучшению настроения, повышению стрессоустойчивости.

4. Развитие выносливости и функциональных возможностей. Циклические виды спорта являются эффективным средством развития общей и специальной выносливости. Через интеграцию интервальных нагрузок в форме беговых, плавательных и аэробных тренировок укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, вырабатывается навык рационального распределения сил, формируется умение быстро восстанавливаться после физических и умственных нагрузок. Изучаются методы контроля функционального состояния: пульсометрия в покое и при нагрузке, ортостатическая проба, индекс Руффье, проба Штанге и проба Генчи. Студенты осваивают навыки ведения дневника самоконтроля, что способствует формированию осознанного подхода к управлению собственным здоровьем и работоспособностью.

5. Профилактика «студенческих» проблем. С учётом специфики учебной деятельности студентов Президентской Академии, для которых характерно длительное пребывание за компьютером, интенсивная интеллектуальная нагрузка, ненормированный режим подготовки к экзаменам, занятия включают специальные упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, укрепление глубоких мышц спины и брюшного пресса. Комплексы упражнений для глаз с чередованием фокусировки, а также дыхательная гимнастика способствуют снижению усталости, профилактике зрительных и психоэмоциональных перегрузок. Рассматриваются рекомендации по организации режима дня студента, оптимальному соотношению учебной нагрузки, физической активности и отдыха. Изучаются принципы рационального питания, поддержания водного баланса, организации качественного сна как важнейших факторов восстановления и сохранения академической работоспособности.

Тема: Силовые виды спорта (атлетическая гимнастика, силовая подготовка) – УК-7.1,УК-7.2

В рамках данной темы осуществляется комплексное ознакомление с основами силовой подготовки как важнейшего компонента физического развития, способствующего укреплению мышечного корсета, повышению метаболизма и формированию правильной осанки. Силовая подготовка является неотъемлемым элементом физической культуры современного специалиста, обеспечивая повышение общей физической работоспособности, профилактику дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата, формирование уверенности в собственных силах и дисциплины – качеств, существенно востребованных в управленческой и аналитической деятельности выпускников Президентской Академии.

Особое внимание уделяется формированию у студентов целостного представления о ключевых принципах силовых тренировок, технике выполнения упражнений, правилах безопасности и дозирования нагрузки. Анализируются особенности организации силовых тренировок, раскрывается их оздоровительный потенциал, а также

рассматриваются отличительные черты, выделяющие данные виды деятельности среди других форм физической активности.

В ходе учебных занятий предусматривается постепенное освоение следующих ключевых аспектов:

1. Атлетическая гимнастика: базовые упражнения со свободными весами и на тренажёрах. Студенты осваивают технику выполнения основных многосуставных (компаундных) упражнений: приседания со штангой, становая тяга в классической и «сумо» стойке, жим штанги лёжа на горизонтальной и наклонной скамье, тяги штанги и гантелей в наклоне, жим штанги и гантелей стоя и сидя, упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Осваиваются также изолирующие упражнения на тренажёрах (разгибания и сгибания ног, сведение рук в тренажёре, тяга верхнего и нижнего блока). Особое внимание уделяется правильной технике выполнения, контролю положения тела (нейтральное положение позвоночника, стабилизация корпуса), дыханию при выполнении упражнений (выдох на усилие). Занятия проводятся с учётом индивидуального уровня подготовленности, предусматривается постепенное увеличение нагрузки (принцип прогрессивной перегрузки) под контролем преподавателя. Изучаются основы работы со страхующим партнёром, правила безопасного обращения со снарядами и оборудованием.

2. Силовая подготовка с собственным весом. Для студентов начального уровня подготовки предусмотрены упражнения с собственным весом: отжимания (от пола, с упором на колени, с широкой и узкой постановкой рук), подтягивания (прямым и обратным хватом, с резиновым эспандером для облегчения), приседания и приседания на одной ноге, выпады (вперёд, назад, в сторону), планка (фронтальная, боковая, динамическая), упражнения на пресс (скручивания, подъёмы ног, «велосипед»), берпи, «альпинист». Осваиваются различные варианты усложнения и упрощения упражнений, принципы прогрессии нагрузки (увеличение количества повторений, подходов, сокращение времени отдыха, переход к более сложным вариантам). Данный формат тренировок позволяет заниматься как в зале, так и в домашних условиях, что способствует формированию привычки к регулярной физической активности вне зависимости от наличия доступа к спортивному оборудованию.

3. Принципы построения силовых тренировок. Студенты знакомятся с основами периодизации тренировок (линейная, волнообразная, блоковая периодизация), принципами суперкомпенсации, методами восстановления (активный отдых, сон, питание, массаж, водные процедуры). Изучаются понятия «подход», «повторение», «рабочий вес», «одноповторный максимум», «отдых между подходами», «темп выполнения». Рассматриваются различные тренировочные методы: метод повторных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, круговая тренировка, суперсеты, дроп-сеты. Формируется понимание необходимости сбалансированного развития всех мышечных групп, важности разминки перед тренировкой (общая разминка, специальная разминка с постепенным увеличением рабочего веса) и заминки после неё (лёгкое кардио, растяжка). Студенты осваивают

навыки составления индивидуальных тренировочных программ с учётом личных целей, уровня подготовленности и доступного оборудования.

4. Профилактика травм и техника безопасности. Особое внимание уделяется изучению правил безопасности при работе с отягощениями: правильная фиксация замков на штанге, использование страховки при выполнении упражнений с большими весами, контроль техники выполнения (недопустимость «читинга» при отсутствии достаточного опыта). Студенты учатся распознавать признаки перетренированности (хроническая усталость, снижение результатов, нарушения сна, повышение пульса в покое), правильно реагировать на болевые ощущения (различать «рабочую» мышечную боль и патологическую боль в суставах и связках), своевременно обращаться за консультацией к преподавателю или медицинскому специалисту. Изучаются рекомендации по использованию вспомогательного оборудования (атлетический пояс, кистевые бинты, наколенники) и показания к его применению.

5. Влияние силовых тренировок на здоровье и работоспособность. Студентам раскрывается значение силовых тренировок для укрепления костной ткани, профилактики остеопороза, улучшения метаболизма, контроля массы тела, нормализации гормонального фона. Рассматриваются данные современных научных исследований о положительном влиянии регулярных силовых тренировок на когнитивные функции, уровень тревожности, качество сна, общую удовлетворённость жизнью. Особое внимание уделяется влиянию силовой подготовки на профессиональную работоспособность, способность выдерживать физические и психоэмоциональные нагрузки в будущей профессиональной деятельности. Изучаются основы рационального питания для поддержания результатов силовых тренировок: роль белков, жиров, углеводов, микронутриентов, значение водного баланса, принципы питания до и после тренировки.

Раздел 2: Низкоинтенсивный тренинг– УК-7.1,УК-7.2

Раздел «Низкоинтенсивный тренинг» адресован студентам всех медицинских групп здоровья, в том числе лицам, отнесённым к специальным медицинским группам, и направлен на поддержание и укрепление здоровья посредством щадящих форм двигательной активности, не предъявляющих повышенных требований к физической подготовленности.

Содержание раздела обеспечивает возможность полноценного участия в образовательном процессе по физической культуре для студентов с различными ограничениями по состоянию здоровья. Занятия в рамках данного раздела ориентированы на развитие гибкости, координации, мышечного контроля, когнитивных функций и психоэмоционального баланса, что имеет особую значимость для студентов Президентской Академии, испытывающих значительные интеллектуальные и психоэмоциональные нагрузки в процессе освоения образовательных программ по управленческим, экономическим, юридическим и иным направлениям подготовки.

Тема: Гимнастика различных фитнес-направлений (йога, пилатес, стрейтчинг, МФР, гимнастика для СМГ) – УК-7.1,УК-7.2

В рамках данной темы осуществляется комплексное ознакомление с современными фитнес-направлениями, способствующими развитию гибкости, координации, мышечного контроля и психоэмоционального баланса. Данные направления физической активности приобретают особую значимость для студентов Президентской Академии, чья учебная деятельность сопряжена с длительным пребыванием в статических позах, высокой интеллектуальной нагрузкой, хроническим психоэмоциональным напряжением. Регулярные занятия гимнастикой различных фитнес-направлений позволяют эффективно компенсировать негативные последствия гиподинамии, улучшить качество жизни, сформировать устойчивые навыки саморегуляции и управления стрессом.

Особое внимание уделяется формированию у студентов целостного представления о ключевых принципах каждого направления, технике выполнения упражнений, методах дыхания и релаксации. Анализируются особенности влияния данных видов деятельности на организм, раскрывается их оздоровительный и реабилитационный потенциал.

В ходе учебных занятий предусматривается постепенное освоение следующих ключевых аспектов:

1. Йога: асаны, пранаяма, медитация. Студенты осваивают базовые асаны (позы) йоги различных категорий: стоячие асаны (Тадасана, Вирабхадрасана, Триконасана), сидячие асаны (Падмасана, Баддха Конасана), перевёрнутые позы (Випарита Карани), скрутки (Ардха Матсиендрасана), прогибы (Бхуджангасана, Сету Бандхасана). Студенты учатся правильному дыханию (пранаяма) – полное йогическое дыхание, дыхание «уджайи», попеременное дыхание через ноздри (Нади Шодхана), техникам расслабления (Шавасана) и концентрации внимания (дхарана). Особое внимание уделяется постепенному увеличению гибкости, улучшению баланса, развитию осознанности движений, выравниванию тела в пространстве. Занятия включают элементы медитации для снижения стресса, улучшения психоэмоционального состояния, развития навыков саморегуляции. Рассматриваются показания и противопоказания к выполнению отдельных асан, принципы модификации поз с использованием пропсов (блоки, ремни, болстеры).

2. Пилатес: укрепление мышечного корсета, контроль движений. Студенты изучают фундаментальные принципы пилатеса: центрирование (активация «пауэрхауса» – глубоких мышц живота, тазового дна и поясницы), концентрация, контроль, точность, плавность движений, дыхание (латеральное рёберное). Осваиваются упражнения базового репертуара: «Сотня» (The Hundred), «Перекаты» (Roll Up, Roll Over), «Круги ногой» (Single Leg Circle), «Плавание» (Swimming), «Мостик» (Shoulder Bridge). Занятия направлены на укрепление глубоких мышц живота и спины, улучшение осанки, развитие координации и баланса. Занятия проводятся как на матах (Matwork), так и с

использованием специального малого оборудования (фитболы, эспандеры, кольца пилатеса (Magic Circle), роллы). Для студентов с ограничениями по здоровью предусматриваются модифицированные варианты упражнений, обеспечивающие безопасную и эффективную нагрузку.

3. Стрейтчинг: развитие гибкости и подвижности суставов. Студенты осваивают техники статической растяжки (удержание позы 20–60 секунд), динамической растяжки (плавные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды), PNF-стрейтчинга (проприоцептивное нейромышечное облегчение – сочетание сокращения и расслабления мышц для углубления растяжки). Осваиваются упражнения на растяжение всех основных мышечных групп: задняя поверхность бедра, квадрицепс, приводящие мышцы, мышцы спины, грудные мышцы, плечевой пояс, икроножные мышцы. Особое внимание уделяется профилактике мышечного дисбаланса, улучшению подвижности суставов, снижению мышечного напряжения, характерного для лиц с преимущественно сидячим образом жизни. Занятия способствуют улучшению осанки, снижению риска травм, ускорению восстановления после физических нагрузок, повышению общего уровня комфорта при повседневной двигательной активности.

4. МФР (миофасциальный релиз): самомассаж и работа с триггерными точками. Студенты знакомятся с основами анатомии фасциальной системы, механизмами образования миофасциальных ограничений и триггерных точек. Осваиваются техники самомассажа с использованием пенных роллов различной жёсткости, массажных мячей (одинарных и двойных), массажных валиков (stick-роллеры). Рассматриваются методы работы с триггерными точками (статическое давление, прокатывание, перекрёстное трение), снятия мышечных зажимов, улучшения кровообращения и лимфотока в тканях. Изучаются протоколы МФР для различных областей тела: верхняя часть спины, поясница, ягодицы, IT-тракт, квадрицепс, задняя поверхность бедра, икроножные мышцы, подошвенная фасция. Данные навыки позволяют студентам самостоятельно работать с мышечным напряжением, ускорять восстановление, профилактировать болевые синдромы, что особенно актуально при длительном пребывании в сидячем положении во время учебных занятий.

5. Гимнастика для специальных медицинских групп и интеграция направлений для комплексного оздоровления. Для студентов, отнесённых к специальным медицинским группам, разрабатываются индивидуализированные программы, включающие элементы лечебной физической культуры, адаптированные упражнения из йоги, пилатеса, стрейтчинга и МФР с учётом конкретных медицинских показаний и противопоказаний. Рассматриваются особенности занятий при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, эндокринной системы, нервной системы. В рамках темы предусматривается сочетание элементов различных направлений для достижения максимального оздоровительного эффекта. Студенты учатся составлять индивидуальные комплексы упражнений, учитывающие их потребности, ограничения и цели. Формируется понимание важности регулярности занятий, постепенности увеличения нагрузки, необходимости отдыха и восстановления,

взаимодействия с медицинскими специалистами при наличии хронических заболеваний.

Тема: Аэробика низкой интенсивности – УК-7.1,УК-7.2

В рамках данной темы проводится комплексное изучение основ низкоинтенсивной аэробики как доступного и эффективного средства поддержания физической активности для студентов разного уровня подготовленности, включая лиц с ограничениями по здоровью. Низкоинтенсивная аэробика представляет собой оптимальную форму двигательной активности для студентов, начинающих свой путь к регулярным занятиям физической культурой, а также для лиц, возвращающихся к тренировкам после длительного перерыва, периода реабилитации или в период повышенных учебных нагрузок.

Особое внимание уделяется формированию целостного представления о ключевых принципах дозирования нагрузки, технике выполнения упражнений, методах контроля интенсивности тренировки. Анализируются особенности влияния низкоинтенсивных аэробных нагрузок на организм, раскрывается их оздоровительный потенциал.

В ходе учебных занятий предусматривается постепенное освоение следующих ключевых аспектов:

1. Базовые аэробные шаги и комбинации. Студенты осваивают основные шаги аэробики: марш (March), шаг-касание (Step Touch), подъём колена (Knee Lift), мах ногой (Kick), приставной шаг (Grapevine), «V-степ», «А-степ», прыжки с минимальной ударной нагрузкой (Low Impact). Изучаются принципы построения комбинаций, синхронизации движений с музыкой, поддержания ритма и музыкального счёта (8-ми и 32-тактовые фразы). Рассматриваются различные стили низкоинтенсивной аэробики: классическая (Low Impact Aerobics), латина (Latin Low Impact), фанк, элементы танцевальной аэробики с минимальной ударной нагрузкой. Занятия проводятся в формате групповых тренировок с музыкальным сопровождением, что повышает мотивацию и эмоциональную вовлечённость. Музыкальный темп подбирается в диапазоне 120–135 ударов в минуту, что обеспечивает комфортную и безопасную интенсивность.

2. Контроль интенсивности нагрузки. Студенты учатся контролировать интенсивность тренировки по пульсу (определение целевой зоны пульса: 50–70% от максимальной частоты сердечных сокращений для низкоинтенсивного режима), субъективным ощущениям (шкала Борга от 1 до 10: работа в диапазоне 3–5 баллов), тесту речи (возможность поддерживать разговор во время тренировки как индикатор аэробного режима). Осваиваются принципы работы в целевой зоне пульса для достижения оптимального оздоровительного эффекта без перегрузки организма. Формируется понимание важности постепенного увеличения нагрузки (повышение не более чем на 10% в неделю), необходимости полноценной разминки (7–10 минут) и заминки (5–7 минут с постепенным снижением темпа и элементами растяжки).

3. Адаптация упражнений для разных уровней подготовленности. Для каждого базового упражнения предусматриваются варианты упрощения (снижение амплитуды движений, исключение работы рук, замена прыжковых элементов шаговыми) и усложнения (увеличение амплитуды, добавление движений рук, увеличение темпа, использование лёгких гантелей или утяжелителей), что позволяет включать в занятия студентов разного уровня физической подготовленности. Особое внимание уделяется созданию комфортной и поддерживающей атмосферы, предотвращению психологического дискомфорта у студентов с начальным уровнем подготовленности, формированию положительного отношения к регулярной физической активности. Преподаватель демонстрирует все уровни сложности, предоставляя студентам возможность самостоятельного выбора оптимального варианта.

4. Влияние аэробики на сердечно-сосудистую систему и обмен веществ. Студентам раскрывается значение регулярных аэробных нагрузок для укрепления сердечной мышцы (увеличение ударного объёма сердца, снижение частоты сердечных сокращений в покое), улучшения кровообращения и микроциркуляции, контроля массы тела (активизация жирового обмена при работе в аэробной зоне), снижения риска хронических заболеваний (сахарный диабет 2-го типа, артериальная гипертензия, метаболический синдром). Рассматривается влияние аэробных нагрузок на эндокринную систему: выработку эндорфинов, серотонина, дофамина, нормализацию уровня кортизола. Особое внимание уделяется влиянию аэробики на профессиональную работоспособность, способность выдерживать длительные умственные и психоэмоциональные нагрузки, характерные для образовательного процесса и будущей профессиональной деятельности выпускников Президентской Академии.

5. Профилактика гиподинамии и формирование привычки к активности. Низкоинтенсивная аэробика является доступным средством борьбы с гиподинамией, характерной для студенческой среды. Через регулярные занятия формируется привычка к ежедневной физической активности, понимание важности движения для здоровья, навыки самостоятельной организации тренировок вне расписания. Рассматриваются рекомендации Всемирной организации здравоохранения по минимальному объёму физической активности (не менее 150 минут аэробной нагрузки умеренной интенсивности в неделю), стратегии интеграции двигательной активности в повседневную жизнь (активные перемещения, перерывы в учебной деятельности для физкультминуток, использование лестниц вместо лифта). Студенты осваивают навыки составления индивидуальных программ поддержания физической активности, учитывающих учебную загруженность, состояние здоровья и личные предпочтения.

Тема: Стратегические игры (дартс, шахматы, киберспорт) – УК-7.1,УК-7.2

В рамках данной темы осуществляется комплексное ознакомление со стратегическими играми как формой интеллектуально-физической деятельности, способствующей развитию когнитивных функций, концентрации внимания, стратегического мышления и психоэмоциональной устойчивости. Включение стратегических игр в структуру элективных дисциплин по физической культуре и спорту обусловлено признанием

интеллектуальных и координационных видов деятельности полноценными компонентами системы физического воспитания, обеспечивающими развитие профессионально значимых качеств будущих специалистов. Для студентов Президентской Академии, осваивающих направления подготовки в области государственного и муниципального управления, экономики, права, менеджмента, стратегические игры представляют особую ценность, поскольку непосредственно развивают компетенции, востребованные в аналитической, управленческой и проектной деятельности.

Особое внимание уделяется формированию у студентов целостного представления о правилах каждого вида деятельности, технике выполнения, принципах подготовки к соревнованиям. Анализируются особенности влияния стратегических игр на организм, раскрывается их потенциал для развития профессионально значимых качеств.

В ходе учебных занятий предусматривается постепенное освоение следующих ключевых аспектов:

1. Дартс: техника броска, прицеливание, тактика игры. Студенты осваивают базовую технику броска дротика: выбор стойки (фронтальная, боковая), правильный хват дротика (тремя, четырьмя пальцами), фазы броска – прицеливание, замах (отведение руки назад), ускорение (движение руки вперёд), выпуск дротика (release), сопровождение (follow-through). Изучаются правила подсчёта очков, стратегии основных игровых форматов (501, 301, Cricket, Around the Clock), принципы тренировки для повышения точности и стабильности (серийные броски в одну мишень, тренировка «дабблов» и «триплов»). Рассматриваются основы спортивного этикета и правила проведения соревнований. Особое внимание уделяется развитию концентрации внимания, координации «глаз-рука», мелкой моторики, контролю психоэмоционального состояния во время соревнований, способности сохранять стабильность результата в условиях давления и ответственности.

2. Шахматы: правила, тактика, стратегия. Студенты знакомятся с правилами шахмат, базовыми тактическими приёмами (вилка, связка, двойной удар, открытое нападение, отвлечение, завлечение, промежуточный ход), принципами дебюта (контроль центра, развитие фигур, безопасность короля), миттельшпиля (оценка позиции, формирование плана игры, использование слабостей позиции соперника) и эндшпиля (техника реализации материального преимущества, базовые окончания – ладейные, пешечные, легкофигурные). Особое внимание уделяется развитию логического мышления, способности просчитывать варианты на несколько ходов вперёд, принятию решений в условиях ограниченного времени (блиц, быстрые шахматы), анализу ошибок и корректировке стратегии. Занятия включают решение шахматных задач и этюдов, разбор и анализ классических и современных партий, учебные игры между студентами с использованием шахматных часов. Рассматриваются возможности использования шахматных интернет-платформ (Chess.com, Lichess.org) для самостоятельных тренировок и анализа партий.

3. Киберспорт: правила, командное взаимодействие, подготовка. Студенты знакомятся с основными дисциплинами киберспорта, признанного официальным видом спорта, правилами соревнований, принципами командного взаимодействия и распределения ролей в команде. Рассматриваются различные жанры соревновательных игр: командные стратегии (MOBA), тактические шутеры, спортивные симуляторы, виртуальные стратегии реального времени. Особое внимание уделяется развитию реакции, зрительно-моторной координации, стратегического мышления, навыков коммуникации в команде, распределения ресурсов, оперативного принятия решений. Изучаются вопросы профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительной работой за компьютером: синдром запястного канала (карпальный туннельный синдром), нарушения осанки (грудной кифоз, цервикальный лордоз), зрительное утомление (компьютерный зрительный синдром), гиподинамия. Осваиваются комплексы компенсационных упражнений: разминка для кистей и предплечий, упражнения для шейного отдела позвоночника, гимнастика для глаз, физкультминутки. Рассматриваются принципы организации тренировочного процесса с обязательным включением физической компенсации, режима дня киберспортсмена, требования к эргономике рабочего места.

4. Развитие когнитивных функций через стратегические игры. Все представленные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания, оперативной и долговременной памяти, способности к анализу больших объёмов информации, принятию решений в условиях неопределённости и цейтнота. Рассматриваются данные современных исследований о влиянии стратегических игр на нейропластичность, формирование новых нейронных связей, улучшение когнитивной гибкости. Данные навыки существенно востребованы в процессе обучения по не спортивным специальностям Президентской Академии, поскольку способствуют развитию гибкости мышления, скорости реакции на новые задачи, улучшению способности к многофакторному анализу информации, системному подходу к решению проблем, что непосредственно применимо в управленческой, аналитической и проектной деятельности.

5. Психоэмоциональная регуляция и стресс-менеджмент. Стратегические игры требуют умения контролировать эмоции, сохранять концентрацию в условиях давления (ограниченное время, ответственные моменты соревнований, присутствие зрителей), восстанавливаться после неудач и поражений, адекватно оценивать собственные ошибки. Студенты осваивают техники дыхания (диафрагмальное дыхание, «дыхание 4-7-8»), прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону, визуализации, ментальной подготовки к ответственным ситуациям, позитивного самоинструктирования. Данные техники могут быть применены как в игровой деятельности, так и в академической и профессиональной сфере для повышения эффективности работы в стрессовых ситуациях, подготовки к публичным выступлениям, экзаменам, ответственным переговорам. Формируется понимание стратегических игр как инструмента развития психологической устойчивости и эмоционального интеллекта.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных
материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)

Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
		2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.	
		3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.	
		4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
		2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.	
		3. Выбрать один верный ответ.	
		4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.	
		5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.	Ответ считается верным:
		2.Продумать логику и полноту ответа.	1. Отсутствие фактических ошибок.
		3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.	2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа).
		4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	3.Обоснованность ответа (наличие аргументов).
			4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	**Традиционная система**	**Бинарная система**	**ECTS**	
			Для традиционной системы	**Для бинарной системы**
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорт» используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

Сдача нормативов/ тестирование (для подготовительной и специальной медицинских групп).

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Задания и оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся вне контрольных точек не предусмотрены.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1. Норматив 1	12
КТ 2. Норматив 2	12
КТ 3. Норматив 3	12
КТ 4. Оценка за посещаемость	64
Итого:	100

Баллы по дисциплине начисляются в рамках единой балльно-рейтинговой системы, которая учитывает посещаемость занятий, выполнение практических заданий, сдачу контрольных нормативов или тестов, а также участие в дополнительных видах деятельности. Значительная часть баллов начисляется за посещаемость и работу на практических занятиях. Каждое практическое занятие оценивается в 2 балла, что мотивирует студентов регулярно посещать занятия и активно включаться в образовательный процесс.

Для обучающихся, отнесённых к основной медицинской группе, главным инструментом контроля являются обязательные контрольные нормативы. В ходе промежуточной аттестации студент может выполнить до 3 нормативов, каждый из которых оценивается максимум в 12 баллов. Итоговое количество баллов за каждый норматив зависит от уровня выполнения установленных требований

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

Основные баллы начисляются за активную работу на учебных занятиях и выполнение контрольных нормативов для обучающихся, отнесенных к основной группе здоровья, в рамках рабочей программы дисциплины. Для обучающихся, отнесенных к подготовительной и специальной группе здоровья основные баллы начисляются за активную работу на учебных занятиях и проведение тестирования для определения показателей совершенствования физических качеств обучающегося.

Порядок начисления основных баллов в рамках контрольных точек.

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Работа обучающегося на практическом занятии	2	К практическим занятиям относится работа на учебных занятиях по расписанию или работа на внеурочных
Активная работа обучающегося на	2	

практическом занятии		занятиях в Академии (факультативы, секции, сборные команды институтов(факультетов) и сборных команды по видам спорта Академии)
Сдача контрольных нормативов	До 12	Согласно РПД по каждому виду физической активности предусмотрено 3 контрольных норматива (для обучающихся, отнесенных к основной группе здоровья) или 3 теста на определение физической подготовленности (для обучающихся, отнесенных к подготовительной или специальной группе здоровья), которые оцениваются по 12-балльной шкале

Порядок начисления дополнительных баллов.

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Участие в научно-исследовательской деятельности кафедры физической культуры и спорта: - выступления на конференциях; написание научных статей физкультурно-оздоровительной и спортивной тематики	30	На усмотрение научного руководителя
Члены сборных команд институтов (факультетов) по видам спорта, выступающие на соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды института (факультета) заменяют учебные занятия по дисциплинам физической культуры
Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по различным видам спорта	30	Баллы начисляются на основании Протокола соревнований всем участникам
Обучающиеся, принимающие участие в спортивно массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях,	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника

организованных кафедрой (участники марафонов, фестивалей и иных массовых мероприятий)		мероприятия
Обучающиеся, принимающие участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и иных мероприятий физкультурно-спортивной направленности (волонтеры, болельщики)	10	При предоставлении двух фотографий ("event-selfie") с мероприятия своему преподавателю по физической культуре и спорту на рабочую почту
Самостоятельные занятия в фитнес клубах или иных физкультурно-оздоровительных системах	10	Начисляются при предъявлении документа, подтверждающего регулярное посещение занятий
Действующие спортсмены, имеющие спортивные разряды (КМС, 1, 2 и 3 разряды)	30	Баллы начисляются при предоставлении документов, подтверждающих их спортивный статус и письма от спортивного коллектива, членом которого является спортсмен

Порядок начисления балов спортсменам - членам сборных команд, Академии или имеющим спортивное звание.

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Члены сборных команд Академии, выступающие на внешних соревнования	55-100	Баллы начисляются по представлению тренеров по видам спорта, на основании приказа Академии о составе сборных команд
Мастер спорта, мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта	100	Баллы начисляются при предоставлении удостоверения о присвоении звания

Типы заданий на контрольных точках, сценарии выполнения, критерии оценивания

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в Президентской Академии реализуется по принципу модульной вариативности, что предполагает освоение обучающимися различных направлений и видов двигательной активности: от игровых и циклических видов спорта до низкоинтенсивных оздоровительных практик. Такой формат обусловливает необходимость разработки дифференцированной системы контрольных испытаний, учитывающей специфику каждого модуля, уровень физической подготовленности студентов и их принадлежность к соответствующей медицинской группе здоровья.

Вместе с тем, вне зависимости от избранного модуля, текущий контроль освоения дисциплины строится на единых методических принципах: объективности оценивания, соразмерности предъявляемых требований функциональным возможностям обучающегося, а также направленности контрольных процедур на отслеживание динамики индивидуальных результатов в течение семестра.

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
Футбол			
1	Бег 30м (с)	Старт с места по сигналу (допускается низкий или высокий старт). Резкое ускорение, прямая спина, активное движение руками. Финиш – без замедления, полная остановка за линией.	- старт до сигнала или за линией старта. - срезание дистанции (нарушение полосы). - остановка перед финишной чертой. - избыточное наклонение корпуса вперед.
2	Бег 300м (с)	Равномерное распределение сил: старт умеренный, середина дистанции – стабильный темп, финиш – ускорение. Дыхание ритмичное (вдох-выдох через нос/рот). Движение по прямой траектории.	- слишком быстрый старт (ранняя усталость). - ходьба или остановки во время бега. - срезание дистанции (нарушение маршрута). - резкое замедление в конце.
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	Удары ногами, головой или коленями без касания руками. Мяч поднимается на высоту не менее 0,5 м от земли. Удары должны быть последовательными, без остановок.	- касание мяча руками. - падение мяча (остановка счета). - удары ниже допустимой высоты. - неправильная очередность частей тела (если требуется).
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	Удар с места: стойка устойчивая, опора на одну ногу, замах другой ногой, точный удар по мячу (в мишень/ворота). Каждое попадание засчитывается в общий результат.	- шаг в сторону до удара (смещение с точки). - неполный замах или «толчок» мяча. - попадание мимо цели (например, в штангу вместо ворот). -перекат мяча перед ударом.
Волейбол			
1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	Прыжки на двух ногах, ритмичные, скакалка проходит под ногами и над головой. Руки держатся за рукоятки на ширине плеч, движения кистей минимальные. Непрерывное выполнение в течение 60 секунд	- зацеп скакалки за ноги или руки. - неполные прыжки (недостаточная высота для прохождения скакалки). - выполнение прыжков на одной ноге или с шагами. - остановка во время счета.
2	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до 90°, касание грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук.	- прогиб спины или опускание таза. - неполное сгибание/разгибание (локти не до 90° или руки не выпрямлены).

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
		Движение контролируемое, без рывков.	- опора на колени вместо носков. - излишнее расставление локтей.
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками на уровне груди. Передача выполняется резким движением через голову, с касанием стены на высоте 2–2,5 м. Отскок ловится в движении.	- неполный замах или «толкание» мяча вместо передачи. - потеря мяча после отскока от стены. - нарушение дистанции (шаг к стене). - использование одной руки.
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками у живота. Передача выполняется толчком от груди/живота, мяч должен коснуться стены на высоте 1–1,5 м. Отскок ловится в движении.	- неправильная техника («подбрасывание» мяча вместо толчка). - потеря мяча после отскока. - нарушение дистанции (шаг вперед). - удар по мячу ногой или одной рукой.
Баскетбол			
1	Бросок в кольцо с 5-ти точек	Выполняется серия бросков из 5 позиций (правый угол, правая сторона, центр, левая сторона, левый угол). Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, мяч держится обеими руками, замах через голову, бросок с легким «щелчком» запястья. Касание кольца засчитывается как успешный бросок	- нарушение линии броска (шаги или заступ за точку). - неполный замах или «толчок» мяча одной рукой. - неправильная стойка (ноги вместе или неустойчивая позиция). - отсутствие касания кольца/доски («в воздух»).
2	Штрафной бросок (из 10 бросков)	Стойка за линией штрафного броска: ноги параллельно, мяч у лба, плавный замах и бросок. Допускается один шаг вперед после броска. Каждый успешный бросок засчитывается в общий результат.	- заход за линию штрафного броска до отрыва мяча. - неправильная техника («толкание» мяча вместо броска). - нарушение темпа (бросок вне 5 секунд после сигнала). - пропуск попытки (не выполнение 10 бросков).
3	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	Дистанция: 4 отрезка по 12 м. Ведение мяча одной рукой (поочередно правой и левой), без двойного ведения. При повороте – касание линии ногой, резкий разворот без потери мяча. Финиш – остановка с мячом в руках.	- двойное ведение или удержание мяча обеими руками. - некасание линии при развороте. - потеря мяча или остановка во время бега. - неправильная очередность рук (не чередование).
4	Передача мяча в круг (за 30 сек.)	Участники стоят по кругу на расстоянии 2–3 м. Передачи выполняются по команде: от груди, отбивные, сверху. Точность и скорость передачи. Каждая успешная передача (без потери	- неточные передачи (пропущенные партнеры). - удержание мяча более 2 секунд. - нарушение техники («проброс» под ноги, несвоевременный отскок).

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
		мяча) засчитывается в общий результат.	- потеря мяча или двойное касание.
Легкая атлетика			
1	Бег 1000 м / 3000 м (мин:сек)	Студент начинает движение с места после стартового сигнала. Требуется поддерживать одинаковый темп на протяжении всей дистанции. Дыхательный ритм должен оставаться стабильным с вдохом и выдохом через нос или рот. Финиш фиксируется при полном пересечении контрольной линии.	- преждевременный старт - сокращение пути за счёт отклонения от заданной траектории - вынужденные остановки или переход на шаг в процессе забега - искусственное затягивание времени путём замедления перед финишем
2	Тест Купера (12-мин бег, дистанция в метрах)	Студент выполняет непрерывный бег в течение 12 минут. Главная цель – преодолеть максимальное расстояние без пауз. Движение осуществляется по прямой с соблюдением границ размеченной трассы. Итоговый результат фиксируется по количеству пройденных метров после завершения отсчёта времени.	- переход на ходьбу или полная остановка во время выполнения - срезание углов и отклонение от утверждённого маршрута - несоблюдение временного лимита в меньшую или большую сторону - рваный ритм движения вместо равномерного распределения сил
3	Пешая ходьба 6 минут (дистанция в метрах)	Ходьба в равномерном темпе с обычным методом: опора на пятку, толчок на носке, спина прямая, руки в естественном положении. Движение без бегунов, остановок или разговоров.	- бег вместо ходьбы; - остановки или замедление темпа; - нарушение техники (согнутая спина, мелкие шаги); - срезание углов и отклонение от утверждённого маршрута
4	Восстановление ЧСС после нагрузки (уд/мин за 1 мин)	Измерение пульса в какое-то время (до нагрузки), выполнение стандартной нагрузки (например, 15 приседаний), фиксация ЧСС через 1 минуту после окончания нагрузки. Повторный замер через 3 минуты (по стандарту).	- ошибки при снятии показателей пульса до или после нагрузки - отклонение от заданного объёма упражнения в лёгкую или тяжёлую сторону - любая двигательная активность в период восстановительной паузы - неточности в хронометраже с ранним или запоздалым стартом отсчёта
Плавание			
1	Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на отрезке 25 м / 50 м / 100 м (баллы)	Тело занимает горизонтальное положение у поверхности воды с вытянутым корпусом. Взгляд направлен вниз и вперёд. Голова поворачивается для вдоха согласованно с гребком без задержек. Выдох выполняется в воду. Рука входит в воду на ширине плеч с высоким локтём.	- "сидячее" положение тела, высоко поднятая голова. - задержка дыхания, вдох посередине (вызывает "змейку"). - гребок прямой рукой, «загребание» под себя. - слишком согнутые в коленях ноги (велосипед), не оттянутые носки.

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
		Гребок длинный с мощной фазой отталкивания. Ноги работают ритмично от бедра с минимальным сгибанием в коленях. Носки оттянуты	- отсутствие скольжения, рваный ритм.
2	Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на отрезке 25 м / 50 м / 100 м (баллы)	Тело лежит плоско и обтекаемо на поверхности воды. Уши погружены в воду. Таз находится у поверхности. Рука проносится над водой прямой с входом за головой. Гребок мощный и непрерывный вдоль корпуса. Ноги работают непрерывно от бедра. Колени и стопы не показываются над водой. Носки оттянуты. Движение постоянное без пауз	- сидячее положение с высоко поднятым тазом. - голова сильно запрокинута назад или поднят подбородок. - сгибание руки при проносе над водой, прерывистый гребок. - ноги с сильным сгибанием в коленях, брызги. - нестабильное направление движения, зигзаги.
3	Демонстрация техники плавания способом брасс на груди на отрезке 25 м / 50 м / 100 м (баллы)	Чёткое разделение фаз движения. Последовательность включает гребок руками затем подтягивание ног далее толчок ногами и завершает скольжение. Ноги подтягиваются симметрично пятками к тазу с разворотом стоп наружу. Толчок мощный хлыстообразный назад. Руки работают симметрично без выноса из воды. Ладони движутся по траектории, напоминающей сердце. Вдох выполняется в момент окончания гребка когда рот над водой. Фаза скольжения после толчка ярко выражена	- несимметричная работа рук или ног. - отсутствие фазы скольжения, "рваный" ритм. - слабый толчок ногами, неправильный разворот стоп. - голова постоянно поднята над водой. - слишком широкий или глубокий гребок руками.
4	Демонстрация техники плавания способом баттерфляй (дельфин) на отрезке 25 м / 50 м / 100 м (баллы)	Тело движется единой волной от плеч через таз к ногам. Плечи и грудь активно создают амплитуду. Таз не опускается глубоко. Ноги работают вместе как единое целое от туловища. Два удара ногами за цикл рук. Первый при захвате воды второй при окончании гребка и выносе. Носки оттянуты. Руки работают одновременно и симметрично по широкой траектории с мощным ускорением под себя. Вынос над водой прямыми расслабленными руками. Вход в воду на ширине плеч. Вдох быстрый вперёд-вверх при окончании гребка. Выдох в воду после возврата головы	- отсутствие волнообразного движения, "плоская" работа тела или изолированные удары ногами от колена. - раздельная работа ног (не вместе). - "поздний" вдох, когда руки уже начали пронос, что приводит к поднятию головы и опусканию таза. - слабый гребок, отсутствие фазы мощного отталкивания назад. - сгибание рук в локтях при проносе над водой. - несимметричная работа рук. - длинные паузы между циклами, потеря ритма и "планирование" на груди.

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
5	Демонстрация техники комплексного плавания на 100 м (баллы)	Соблюдение последовательности стилей. Порядок включает баттерфляй затем кроль на спине далее брасс и завершает кроль на груди. Повороты выполняются технически верно. Для кроля используется кувырок. Для баттерфляя и брасса касание рукой. Для спины маятниковый или флип-поворот. Техника каждого стиля сохраняется на фоне усталости. Силы распределяются равномерно на всей дистанции	- нарушение последовательности стилей. - неправильное выполнение поворотов (не касание борта, неверная техника). - сильное искажение техники одного или нескольких стилей из-за усталости. - резкое снижение скорости на одном из отрезков (обычно на баттерфляе или брассе). - длинные паузы на поворотах.
Аэробика			
1	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. (количество раз)	Упор лёжа, ноги вместе. Руки на ширине плеч. Сгибание рук в локтях до угла 90 градусов с касанием грудью пола. Разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное без пауз	- неполное сгибание/разгибание. - прогиб спины или опускание таза. - опора на колени. - рывки или ускорение за счет инерции.
2	Поднимание ног до 90° за 1 мин (количество раз)	Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища или удерживают опору. Подъём ног вперёд до прямого угла относительно туловища. Опускание, контролируемое без раскачивания корпуса	- недостаточный угол подъема (менее 90°). - раскачивание корпуса. - сгибание ног в коленях. - рывки или ускорения за счет инерции
3	Степ-тест за минуту (высота 40 см, количество шагов)	Ритмичный подъём ноги на степ-платформу высотой 40 см с чередованием ног. Руки в естественном положении. Спина прямая. Темп два шага в секунду или 120 шагов в минуту	- неполный подъём (нога не на высоте платформы). - сбившийся ритм или остановки. - опора руками на платформу. - шаги не чередуются.
4	Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе, см)	Сидя на полу, ноги прямые и вместе, руки вперёд. Медленный наклон туловищем к ногам без сгибания колен. Фиксация результата в крайней точке.	- сгибание ног в коленных суставах во время наклона - резкие движения или подскоки для достижения результата - отсутствие касания ног руками - избыточное прогибание спины в поясничном отделе
Атлетическая гимнастика и силовая подготовка			
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	- отталкивание одной ногой; - приземление на носки или одну ногу; - выход за линию старта
2	Подтягивание из виса лежа на	Исходное положение – вис лежа (тело параллельно полу, руки	- подъём не до касания грудью перекладины;

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
	низкой перекладине (количество раз) – для девушек	согнуты под углом 90°). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания грудью перекладины. Опускание контролируемо.	- «рывок» или раскачивание тела; - касание перекладины головой или плечами; - не полное опускание до исходного положения.
	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (количество раз) – для юношей	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и плеч до касания перекладины подбородком. Контролируемый возврат в исходное положение.	- подъём не до касания подбородком перекладины. - раскачивание корпуса или «рывок». - касание перекладины головой вместо подбородка. - неполное опускание в исходное положение.
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от стены/скамьи (количество раз) – для девушек	Исходное положение – стоя лицом к опоре (стена или скамья), руки на ширине плеч, ладони на уровне груди. Спина прямая, ноги на ширине плеч, вес тела на руках. Сгибание локтей под углом 90° до касания грудью опоры, разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное, без рывков.	- неполное сгибание/разгибание (локти не до 90° или руки не выпрямлены). - прогиб спины или опускание таза. - ноги слишком близко к опоре (уменьшение нагрузки). - касание опоры головой вместо касания грудью.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – юношей	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	- неполное сгибание/разгибание рук; - прогиб или провисание таза; - опора на колени или живот; - расставление ног.
4	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (раз)	Испытуемый принимает исходное положение – лёжа на спине на ровной горизонтальной поверхности, ноги согнуты в коленных суставах под углом 75–90°, стопы зафиксированы (удерживаются партнёром или специальным упором), пальцы рук сцеплены в «замок» на затылке. По команде выполняется подъём туловища до касания локтями бёдер (или до вертикального положения корпуса), после чего следует плавное контролируемое возвращение в исходное положение до касания лопатками пола. Повторение засчитывается при полном выполнении обеих фаз движения.	- отрыв стоп от пола или смещение ног из зафиксированного положения; расцепление пальцев рук на затылке; - подтягивание подбородка к груди с помощью рук (давление руками на затылок и шею); - неполный подъём туловища (локти не коснулись бёдер); - отсутствие касания лопатками пола при возвращении в исходное положение; - рывковые, инерционные движения вместо контролируемого подъёма; - отрыв поясницы от пола с помощью маха руками.
Гимнастика различных фитнес направлений			
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены.	- отталкивание одной ногой;

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
		Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	- приземление на носки или одну ногу; - выход за линию старта; - недостаточный замах руками.
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) – для девушек	Исходное положение – вис лежа (тело параллельно полу, руки согнуты под углом 90°). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания грудью перекладины. Опускание контролируемо.	- подъём не до касания грудью перекладины; - «рывок» или раскачивание тела; - касание перекладины головой или плечами; - не полное опускание до исходного положения.
	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (количество раз) – для юношей	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и плеч до касания перекладины подбородком. Контролируемый возврат в исходное положение.	- подъём не до касания подбородком перекладины. - раскачивание корпуса или «рывок». - касание перекладины головой вместо подбородка. - неполное опускание в исходное положение.
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (количество раз) – для девушек	Исходное положение – стоя лицом к опоре (стена или скамья), руки на ширине плеч, ладони на уровне груди. Спина прямая, ноги на ширине плеч, вес тела на руках. Сгибание локтей под углом 90° до касания грудью опоры, разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное, без рывков.	- неполное сгибание/разгибание (локти не до 90° или руки не выпрямлены). - прогиб спины или опускание таза. - ноги слишком близко к опоре (уменьшение нагрузки). - касание опоры головой вместо касания грудью.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – юношей	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	- неполное сгибание/разгибание рук; - прогиб или провисание таза; - опора на колени или живот; - расставление ног.
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	- сгибание ног в коленях; - подскок или рывок при наклоне; - не касание скамьи/пола руками; - избыточное прогибание спины.
Дартс			
1	Броски по листу 20х20 А4 (учет попаданий за 10 серий)	Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, правым (левым, в зависимости от ведущей руки) боком к мишени, вес тела на правой (левой) ноге, рука с дротиком вытянута вперед, согнута в локте примерно на 90	- неточность прицеливания (попадание за пределы листа). - нарушение линии броска (шаг вперед). - неоднородный темп бросков. - касание листа рукой или дротиком до броска.

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
		градусов, локоть зафиксирован. Плавный замах на плечо и подбородок и бросок с акцентом на целевую точку. Каждая серия – 3 дротика.	
2	Броски (10 серий, набор очков) Упражнение «Набор очков»	Техника аналогична стандартному дартсу: замах через на плечо ведущей руки, фокус на точке прицеливания (между утроением и удвоением сектора). Очки начисляются по попаданию в сектора мишени, без учета удвоений и утроений.	- попадание в соседние сектора (искажение результата). - дротик падает с мишени после броска. - превышение лимита дротиков в серии. - нарушение очередности бросков.
3	Упражнение «Сектор 20» (очки за 10 серий)	Целевая зона – сектор 20 (тройной/двойной/одинарный). Каждая серия – 3 броска, акцент на точность в широкую часть сектора или его утроение.	- попадание в сектор 5 или 1 (соседние зоны). - недостаточная сила броска (дротик не держится в мишени). - использование неправильной техники («толчок» вместо замаха). - потеря концентрации в сериях.
4	Упражнение «Большой раунд»	Последовательное попадание в секторы 1–20, булл (по порядку), начиная с 1. Каждый сектор – 1 подход (серия). Очки начисляются по номиналу сектора с учетом попаданий в удвоения и утроения.	- пропуск сектора или нарушение последовательности. - попадание в неверный сектор. - бросок вне лимита времени (если требуется). - дротик не фиксируется в мишени.
5	Упражнение «Сектор 20» (число попаданий)	Целевая зона – сектор 20 (тройной/двойной/одинарный). Каждая серия – 3 броска, всего 10 серий, акцент на точность в утроение сектора 20.	- попадание в внешнее кольцо («зеленка» вместо центра). - неточность из-за дрожи руки. - нарушение дистанции броска (линия 2,37 м). - потеря равновесия при броске.
6	Бросок «нерабочей рукой» (10 серий), в лист А4	Каждая серия – 3 броска, акцент на точность в центральную зону листа. Считаем количество попаданий.	- попадание в соседние сектора (искажение результата). - дротик падает с мишени после броска. - превышение лимита дротиков в серии. - нарушение очередности бросков.
Шахматы			
1	Решение тактических задач (1–2 хода) за 15 мин (количество)	Проанализируйте позицию: выбора хода, выбор тактического приема. Каждая задача решается за 1–2 минуты.	- неправильный ход выбора (несоответствие тактической цели); - превышение времени на выполнение задачи; - незаписанный ход или ошибка в нотации; - неполное решение (2 хода вместо 3).

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
2	Точность ходов в учебной партии (10 ходов) (% правильных ходов)	Строгое следствие заданной последовательности ходов. Запись каждого хода в алгебраической нотации. Контроль времени: ≤45 сек на ходу.	- отклонение от заданной последовательности; - нарушение правил (например, неправильное движение фигуры); - ошибки в нотации при записи ходов; - потеря темпа (лишние ходы).
3	Постановка мата одинокому королю (2 Ладьи) (макс. время)	Схема: ограничение пространства ладьями, чередование шахов, мат за 45 сек. Ладьи должны блокировать короля по горизонтали или вертикали.	- нарушение схемы; - превышение времени (свыше 1 минуты); - неверная последовательность ходов; - несоблюдение правил перемещения ладей
4	Контроль времени в быстрой партии (10 мин) (% времени использовано рационально)	Равномерное распределение времени: 10–15 секунд на ход в дебюте, секунд в 30–40 миттельшпиле, 20–30 секунд в эндшпиле. Избегание «тайм-скрэша» (оставление < 2 минут на последние 10 ходов).	- траты 50% времени на первые 10 ходов; - потеря контроля в конце (менее 1 мин на 5 ходов); - нерациональные повторы ходов; - отказ от записей ходов (если потребуется
Киберспорт			
1	Тест на ловкость пальцев.	Сидя ровно, кисть вытянута вперед, пальцы прямые. Большой палец поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного, мизинца и обратно (1-2-3-4-5-4-3-2-1). Движение плавное, без пауз. Время измеряется на одной руке.	- пропуск пальцев в установленной последовательности - сгибание остальных пальцев при касании - использование другой руки для поддержки или помощи - резкие движения вместо плавного последовательного касания
2	Тест «Стабильная осанка» (кол-во исправлений)	Спина прямая, лопатки и копчик плотно прижаты к стене, ноги на широте плеча. Удержание позы без опор руками или ногами в течение 3 минут во время игры (например, на планшете).	- отрыв лопаток или копчика от поверхности стены - опора на руки или ноги для удержания положения - сутулость или избыточный прогиб спины в пояснице - перемещение тела или изменение расстояния до стены
3	Тест на гибкость спины. Наклон вперед из положение стоя (см)	Стоя, ноги вместе, спина прямая. Медленный наклон вперед, руки тянутся к полу без сгибания колена. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола (отрицательное значение – ниже уровня пола).	- сгибание ног в коленных суставах во время наклона - резкий наклон или подскок для достижения результата - избыточный прогиб спины в поясничном отделе - касание пола не кончиками пальцев
4	Тест на утомляемость глаз. Время (секундомер), за	Закройте глаза на 5 секунд, затем откройте и сфокусируйтесь на мелком тексте (шрифт 8 пт) с расстояния 30 см. Секундомер	- частое моргание или отвлечение внимания во время теста; - использование увеличительных устройств для чтения

№	Норматив	Техника исполнения	Типичные ошибки, ведущие к снижению балла
	которое текст начинает «плыть»	запускается при открытии глаз, фиксируется время до показа «плывущего» текста или дискомфорта.	- игнорирование признаков дискомфорта и продолжение замера

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Футбол)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)							
1	Бег 30м (с)	Старт с места по сигналу (допускается низкий или высокий старт). Резкое ускорение, прямая спина, активное движение руками. Финиш – без замедления, полная остановка за линией.	6,4	6,6	6,8	7,0	7,5
2	Бег 300м (с)	Равномерное распределение сил: старт умеренный, середина дистанции – стабильный темп, финиш – ускорение. Дыхание ритмичное (вдох-выдох через нос/рот). Движение по прямой траектории.	59	65	70	75	80
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	Удары ногами, головой или коленями без касания руками. Мяч поднимается на высоту не менее 0,5 м от земли. Удары должны быть последовательными, без остановок.	20	15	10	8	5
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	Удар с места: стойка устойчивая, опора на одну ногу, замах другой ногой, точный удар по мячу (в мишень/ворота). Каждое попадание засчитывается в общий результат.	6	5	4	3	2
Для обучающихся первого курса (юноши)							
1	Бег 30м (с)	Старт с места по сигналу (допускается низкий или высокий старт). Резкое ускорение, прямая спина, активное движение руками. Финиш – без замедления, полная остановка за линией.	6,3	6,5	6,6	6,7	6,8
2	Бег 300м (с)	Равномерное распределение сил: старт умеренный, середина дистанции – стабильный темп, финиш – ускорение. Дыхание ритмичное (вдох-выдох через нос/рот). Движение по прямой траектории.	58	60	68	70	75
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	Удары ногами, головой или коленями без касания руками. Мяч поднимается на высоту не менее 0,5 м от земли. Удары должны быть последовательными, без остановок.	25	20	15	10	5

4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	Удар с места: стойка устойчивая, опора на одну ногу, замах другой ногой, точный удар по мячу (в мишень/ворота). Каждое попадание засчитывается в общий результат.	6	5	4	3	2
Для обучающихся второго курса (девушки)							
1	Бег 30м (с)	Старт с места по сигналу (допускается низкий или высокий старт). Резкое ускорение, прямая спина, активное движение руками. Финиш – без замедления, полная остановка за линией.	6,3	6,5	6,6	6,7	6,8
2	Бег 300м (с)	Равномерное распределение сил: старт умеренный, середина дистанции – стабильный темп, финиш – ускорение. Дыхание ритмичное (вдох-выдох через нос/рот). Движение по прямой траектории.	58	65	70	75	80
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	Удары ногами, головой или коленями без касания руками. Мяч поднимается на высоту не менее 0,5 м от земли. Удары должны быть последовательными, без остановок.	20	15	10	8	5
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	Удар с места: стойка устойчивая, опора на одну ногу, замах другой ногой, точный удар по мячу (в мишень/ворота). Каждое попадание засчитывается в общий результат.	7	6	5	4	3
Для обучающихся второго курса (юноши)							
1	Бег 30м (с)	Старт с места по сигналу (допускается низкий или высокий старт). Резкое ускорение, прямая спина, активное движение руками. Финиш – без замедления, полная остановка за линией.	6,2	6,3	6,5	6,7	6,8
2	Бег 300м (с)	Равномерное распределение сил: старт умеренный, середина дистанции – стабильный темп, финиш – ускорение. Дыхание ритмичное (вдох-выдох через нос/рот). Движение по прямой траектории.	55	60	68	70	75
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	Удары ногами, головой или коленями без касания руками. Мяч поднимается на высоту не менее 0,5 м от земли. Удары должны быть последовательными, без остановок.	25	20	15	10	5
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	Удар с места: стойка устойчивая, опора на одну ногу, замах другой ногой, точный удар по мячу (в мишень/ворота). Каждое попадание засчитывается в общий результат.	7	6	5	4	3
Для обучающихся третьего курса (девушки)							

1	Бег 30м (с)	Старт с места по сигналу (допускается низкий или высокий старт). Резкое ускорение, прямая спина, активное движение руками. Финиш – без замедления, полная остановка за линией.	6,1	6,5	6,6	6,7	6,8
2	Бег 300м (с)	Равномерное распределение сил: старт умеренный, середина дистанции – стабильный темп, финиш – ускорение. Дыхание ритмичное (вдох-выдох через нос/рот). Движение по прямой траектории.	55	65	70	75	80
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	Удары ногами, головой или коленями без касания руками. Мяч поднимается на высоту не менее 0,5 м от земли. Удары должны быть последовательными, без остановок.	20	15	10	8	5
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	Удар с места: стойка устойчивая, опора на одну ногу, замах другой ногой, точный удар по мячу (в мишень/ворота). Каждое попадание засчитывается в общий результат.	8	7	6	5	4
Для обучающихся третьего курса (юноши)							
1	Бег 30м (с)	Старт с места по сигналу (допускается низкий или высокий старт). Резкое ускорение, прямая спина, активное движение руками. Финиш – без замедления, полная остановка за линией.	6,0	6,3	6,5	6,7	6,8
2	Бег 300м (с)	Равномерное распределение сил: старт умеренный, середина дистанции – стабильный темп, финиш – ускорение. Дыхание ритмичное (вдох-выдох через нос/рот). Движение по прямой траектории.	50	60	68	70	75
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	Удары ногами, головой или коленями без касания руками. Мяч поднимается на высоту не менее 0,5 м от земли. Удары должны быть последовательными, без остановок.	25	20	15	10	5
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	Удар с места: стойка устойчивая, опора на одну ногу, замах другой ногой, точный удар по мячу (в мишень/ворота). Каждое попадание засчитывается в общий результат.	8	7	6	5	4

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Волейбол)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)							

1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	Прыжки на двух ногах, ритмичные, скакалка проходит под ногами и над головой. Руки держатся за рукоятки на ширине плеч, движения кистей минимальные. Непрерывное выполнение в течение 60 секунд.	>95	94–85	84–75	74–65	<65
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Упор лёжа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до 90°, касание грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Движение контролируемое, без рывков.	>12	12–10	9–7	6–4	<4
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками на уровне груди. Передача выполняется резким движением через голову, с касанием стены на высоте 2–2,5 м. Отскок ловится в движении.	>15	15–12	11–8	7–5	<5
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками у живота. Передача выполняется толчком от груди/живота, мяч должен коснуться стены на высоте 1–1,5 м. Отскок ловится в движении.	>15	15–12	11–8	7–5	<5
Для обучающихся первого курса (юноши)							
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	Прыжки на двух ногах, ритмичные, скакалка проходит под ногами и над головой. Руки держатся за рукоятки на ширине плеч, движения кистей минимальные. Непрерывное выполнение в течение 60 секунд.	>100	100–90	89–80	79–70	<70
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Упор лёжа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до 90°, касание грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Движение контролируемое, без рывков.	>25	25–20	19–15	14–10	<10
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками на уровне груди. Передача выполняется резким движением через голову, с касанием стены на высоте 2–2,5 м. Отскок ловится в движении.	>15	15–12	11–8	7–5	<5
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками у живота. Передача выполняется толчком от груди/живота, мяч должен коснуться стены на высоте 1–1,5 м. Отскок ловится в движении.	>15	15–12	11–8	7–5	<5
Для обучающихся второго курса (девушки)							

1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	Прыжки на двух ногах, ритмичные, скакалка проходит под ногами и над головой. Руки держатся за рукоятки на ширине плеч, движения кистей минимальные. Непрерывное выполнение в течение 60 секунд.	>105	105–95	94–85	84–75	<75
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Упор лёжа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до 90°, касание грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Движение контролируемое, без рывков.	>15	15–12	11–8	7–5	<5
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками на уровне груди. Передача выполняется резким движением через голову, с касанием стены на высоте 2–2,5 м. Отскок ловится в движении.	>20	20–16	15–11	10–7	<7
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками у живота. Передача выполняется толчком от груди/живота, мяч должен коснуться стены на высоте 1–1,5 м. Отскок ловится в движении.	>20	20–16	15–11	10–7	<7
Для обучающихся второго курса (юноши)							
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	Прыжки на двух ногах, ритмичные, скакалка проходит под ногами и над головой. Руки держатся за рукоятки на ширине плеч, движения кистей минимальные. Непрерывное выполнение в течение 60 секунд.	>110	110–100	99–90	89–80	<80
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Упор лёжа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до 90°, касание грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Движение контролируемое, без рывков.	>32	32–26	25–20	19–14	<14
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками на уровне груди. Передача выполняется резким движением через голову, с касанием стены на высоте 2–2,5 м. Отскок ловится в движении.	>20	20–16	15–11	10–7	<7
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками у живота. Передача выполняется толчком от груди/живота, мяч должен коснуться стены на высоте 1–1,5 м. Отскок ловится в движении.	>20	20–16	15–11	10–7	<7
Для обучающихся третьего курса (девушки)							

1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	Прыжки на двух ногах, ритмичные, скакалка проходит под ногами и над головой. Руки держатся за рукоятки на ширине плеч, движения кистей минимальные. Непрерывное выполнение в течение 60 секунд.	>115	115–105	104–95	94–85	<85
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Упор лёжа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до 90°, касание грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Движение контролируемое, без рывков.	>17	17–14	13–9	8–5	<5
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками на уровне груди. Передача выполняется резким движением через голову, с касанием стены на высоте 2–2,5 м. Отскок ловится в движении.	>25	25–20	19–14	13–9	<9
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками у живота. Передача выполняется толчком от груди/живота, мяч должен коснуться стены на высоте 1–1,5 м. Отскок ловится в движении.	>25	25–20	19–14	13–9	<9
Для обучающихся третьего курса (юноши)							
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	Прыжки на двух ногах, ритмичные, скакалка проходит под ногами и над головой. Руки держатся за рукоятки на ширине плеч, движения кистей минимальные. Непрерывное выполнение в течение 60 секунд.	>120	120–110	109–100	99–90	<90
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Упор лёжа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до 90°, касание грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Движение контролируемое, без рывков.	>40	40–3	32–25	24–18	<18
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками на уровне груди. Передача выполняется резким движением через голову, с касанием стены на высоте 2–2,5 м. Отскок ловится в движении.	>25	25–20	19–14	13–9	<9
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	Стоя на расстоянии 2 м от стены, мяч держится обеими руками у живота. Передача выполняется толчком от груди/живота, мяч должен коснуться стены на высоте 1–1,5 м. Отскок ловится в движении.	>25	25–20	19–14	13–9	<9

Виды нормативов, техника выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Баскетбол)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)							
1	Бросок в кольцо с 5-ти точек	Выполняется серия бросков из 5 позиций (правый угол, правая сторона, центр, левая сторона, левый угол). Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, мяч держится обеими руками, замах через голову, бросок с легким «щелчком» запястья. Касание кольца засчитывается как успешный бросок	4	3	2	1	0
2	Штрафной бросок (из 10 бросков)	Стойка за линией штрафного броска: ноги параллельно, мяч у лба, плавный замах и бросок. Допускается один шаг вперед после броска. Каждый успешный бросок засчитывается в общий результат.	5	4	3	2	1
3	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	Дистанция: 4 отрезка по 12 м. Ведение мяча одной рукой (поочередно правой и левой), без двойного ведения. При повороте – касание линии ногой, резкий разворот без потери мяча. Финиш – остановка с мячом в руках.	22	24	26	28	30
4	Передача мяча в круг (за 30 сек.)	Участники стоят по кругу на расстоянии 2–3 м. Передачи выполняются по команде: от груди, отбивные, сверху. Точность и скорость передачи. Каждая успешная передача (без потери мяча) засчитывается в общий результат.	9	7	5	4	3
Для обучающихся первого курса (юноши)							
1	Бросок в кольцо с 5-ти точек	Выполняется серия бросков из 5 позиций (правый угол, правая сторона, центр, левая сторона, левый угол). Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, мяч держится обеими руками, замах через голову, бросок с легким «щелчком» запястья. Касание кольца засчитывается как успешный бросок	5	4	3	2	1
2	Штрафной бросок (из 10 бросков)	Стойка за линией штрафного броска: ноги параллельно, мяч у лба, плавный замах и бросок. Допускается один шаг вперед после броска. Каждый успешный бросок засчитывается в общий результат.	6	5	4	3	2
3	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	Дистанция: 4 отрезка по 12 м. Ведение мяча одной рукой (поочередно правой и левой), без двойного ведения. При повороте – касание линии ногой, резкий разворот без потери мяча. Финиш – остановка с мячом в руках.	20	22	24	26	28
4	Передача мяча в круг (за 30 сек.)	Участники стоят по кругу на расстоянии 2–3 м. Передачи выполняются по команде: от груди, отбивные, сверху. Точность и скорость передачи. Каждая успешная передача (без потери мяча) засчитывается в общий результат.	11	9	7	5	4

Для обучающихся второго курса (девушки)							
1	Бросок в кольцо с 5-ти точек	Выполняется серия бросков из 5 позиций (правый угол, правая сторона, центр, левая сторона, левый угол). Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, мяч держится обеими руками, замах через голову, бросок с легким «щелчком» запястья. Касание кольца засчитывается как успешный бросок	5	4	3	2	1
2	Штрафной бросок (из 10 бросков)	Стойка за линией штрафного броска: ноги параллельно, мяч у лба, плавный замах и бросок. Допускается один шаг вперед после броска. Каждый успешный бросок засчитывается в общий результат.	6	5	4	3	2
3	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	Дистанция: 4 отрезка по 12 м. Ведение мяча одной рукой (поочередно правой и левой), без двойного ведения. При повороте – касание линии ногой, резкий разворот без потери мяча. Финиш – остановка с мячом в руках.	21	23	25	27	29
4	Передача мяча в круг (за 30 сек.)	Участники стоят по кругу на расстоянии 2–3 м. Передачи выполняются по команде: от груди, отбивные, сверху. Точность и скорость передачи. Каждая успешная передача (без потери мяча) засчитывается в общий результат.	11	9	7	5	4
Для обучающихся второго курса (юноши)							
1	Бросок в кольцо с 5-ти точек	Выполняется серия бросков из 5 позиций (правый угол, правая сторона, центр, левая сторона, левый угол). Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, мяч держится обеими руками, замах через голову, бросок с легким «щелчком» запястья. Касание кольца засчитывается как успешный бросок	6	5	4	3	2
2	Штрафной бросок (из 10 бросков)	Стойка за линией штрафного броска: ноги параллельно, мяч у лба, плавный замах и бросок. Допускается один шаг вперед после броска. Каждый успешный бросок засчитывается в общий результат.	7	6	5	4	3
3	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	Дистанция: 4 отрезка по 12 м. Ведение мяча одной рукой (поочередно правой и левой), без двойного ведения. При повороте – касание линии ногой, резкий разворот без потери мяча. Финиш – остановка с мячом в руках.	19	21	23	25	27
4	Передача мяча в круг (за 30 сек.)	Участники стоят по кругу на расстоянии 2–3 м. Передачи выполняются по команде: от груди, отбивные, сверху. Точность и скорость передачи. Каждая успешная передача (без потери мяча) засчитывается в общий результат.	13	11	9	7	5
Для обучающихся третьего курса (девушки)							
1	Бросок в кольцо с 5-ти точек	Выполняется серия бросков из 5 позиций (правый угол, правая сторона, центр, левая сторона, левый угол). Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, мяч держится обеими руками, замах через голову, бросок с легким «щелчком» запястья. Касание кольца засчитывается как успешный бросок	5	4	3	2	1

2	Штрафной бросок (из 10 бросков)	Стойка за линией штрафного броска: ноги параллельно, мяч у лба, плавный замах и бросок. Допускается один шаг вперед после броска. Каждый успешный бросок засчитывается в общий результат.	7	6	5	4	3
3	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	Дистанция: 4 отрезка по 12 м. Ведение мяча одной рукой (поочередно правой и левой), без двойного ведения. При повороте – касание линии ногой, резкий разворот без потери мяча. Финиш – остановка с мячом в руках.	20	22	24	26	28
4	Передача мяча в круг (за 30 сек.)	Участники стоят по кругу на расстоянии 2–3 м. Передачи выполняются по команде: от груди, отбивные, сверху. Точность и скорость передачи. Каждая успешная передача (без потери мяча) засчитывается в общий результат.	13	11	9	7	5
Для обучающихся третьего курса (юноши)							
1	Бросок в кольцо с 5-ти точек	Выполняется серия бросков из 5 позиций (правый угол, правая сторона, центр, левая сторона, левый угол). Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, мяч держится обеими руками, замах через голову, бросок с легким «щелчком» запястья. Касание кольца засчитывается как успешный бросок	7	6	5	4	3
2	Штрафной бросок (из 10 бросков)	Стойка за линией штрафного броска: ноги параллельно, мяч у лба, плавный замах и бросок. Допускается один шаг вперед после броска. Каждый успешный бросок засчитывается в общий результат.	8	7	6	5	4
3	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	Дистанция: 4 отрезка по 12 м. Ведение мяча одной рукой (поочередно правой и левой), без двойного ведения. При повороте – касание линии ногой, резкий разворот без потери мяча. Финиш – остановка с мячом в руках.	18	20	22	24	26
4	Передача мяча в круг (за 30 сек.)	Участники стоят по кругу на расстоянии 2–3 м. Передачи выполняются по команде: от груди, отбивные, сверху. Точность и скорость передачи. Каждая успешная передача (без потери мяча) засчитывается в общий результат.	15	13	11	9	7

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Лёгкая атлетика)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)							
1	Бег 1000 м / 3000 м (мин:сек)	Студент начинает движение с места после стартового сигнала. Требуется поддерживать одинаковый темп на протяжении всей дистанции. Дыхательный ритм должен оставаться стабильным с вдохом и выдохом	5:30	6:00	6:30	7:30	8:30

		через нос или рот. Финиш фиксируется при полном пересечении контрольной линии.					
2	Тест Купера (12-мин бег, дистанция в метрах)	Студент выполняет непрерывный бег в течение 12 минут. Главная цель – преодолеть максимальное расстояние без пауз. Движение осуществляется по прямой с соблюдением границ размеченной трассы. Итоговый результат фиксируется по количеству пройденных метров после завершения отсчёта времени.	2000	1900	1700	1500	1300
3	Пешая ходьба 6 минут (дистанция в метрах)	Ходьба в равномерном темпе с обычным методом: опора на пятку, толчок на носке, спина прямая, руки в естественном положении. Движение без бегунов, остановок или разговоров.	650	600	550	500	450
4	Восстановление ЧСС после нагрузки (уд/мин за 1 мин)	Измерение пульса в какое-то время (до нагрузки), выполнение стандартной нагрузки (например, 15 приседаний), фиксация ЧСС через 1 минуту после окончания нагрузки. Повторный замер через 3 минуты (по стандарту).	>40	30-39	20-29	10-19	<10
Для обучающихся первого курса (юноши)							
1	Бег 1000 м / 3000 м (мин:сек)	Студент начинает движение с места после стартового сигнала. Требуется поддерживать одинаковый темп на протяжении всей дистанции. Дыхательный ритм должен оставаться стабильным с вдохом и выдохом через нос или рот. Финиш фиксируется при полном пересечении контрольной линии.	5:00	5:30	6:00	7:00	8:00
2	Тест Купера (12-мин бег, дистанция в метрах)	Студент выполняет непрерывный бег в течение 12 минут. Главная цель – преодолеть максимальное расстояние без пауз. Движение осуществляется по прямой с соблюдением границ размеченной трассы. Итоговый результат фиксируется по количеству пройденных метров после завершения отсчёта времени.	2400	2200	2000	1800	1400
3	Пешая ходьба 6 минут (дистанция в метрах)	Ходьба в равномерном темпе с обычным методом: опора на пятку, толчок на носке, спина прямая, руки в естественном положении. Движение без бегунов, остановок или разговоров.	700	650	625	575	525
4	Восстановление ЧСС после нагрузки (уд/мин за 1 мин)	Измерение пульса в какое-то время (до нагрузки), выполнение стандартной нагрузки (например, 15 приседаний), фиксация ЧСС через 1 минуту после окончания нагрузки. Повторный замер через 3 минуты (по стандарту).	>40	30-39	20-29	10-19	<10
Для обучающихся второго курса (девушки)							

1	Бег 1000 м / 3000 м (мин:сек)	Студент начинает движение с места после стартового сигнала. Требуется поддерживать одинаковый темп на протяжении всей дистанции. Дыхательный ритм должен оставаться стабильным с вдохом и выдохом через нос или рот. Финиш фиксируется при полном пересечении контрольной линии.	5:15	5:45	6:15	7:15	8:15
2	Тест Купера (12-мин бег, дистанция в метрах)	Студент выполняет непрерывный бег в течение 12 минут. Главная цель – преодолеть максимальное расстояние без пауз. Движение осуществляется по прямой с соблюдением границ размеченной трассы. Итоговый результат фиксируется по количеству пройденных метров после завершения отсчёта времени.	2100	2000	1800	1600	1400
3	Пешая ходьба 6 минут (дистанция в метрах)	Ходьба в равномерном темпе с обычным методом: опора на пятку, толчок на носке, спина прямая, руки в естественном положении. Движение без бегунов, остановок или разговоров.	675	625	575	525	475
4	Восстановление ЧСС после нагрузки (уд/мин за 1 мин)	Измерение пульса в какое-то время (до нагрузки), выполнение стандартной нагрузки (например, 15 приседаний), фиксация ЧСС через 1 минуту после окончания нагрузки. Повторный замер через 3 минуты (по стандарту).	>45	35-44	25-34	15-24	<15
Для обучающихся второго курса (юноши)							
1	Бег 1000 м / 3000 м (мин:сек)	Студент начинает движение с места после стартового сигнала. Требуется поддерживать одинаковый темп на протяжении всей дистанции. Дыхательный ритм должен оставаться стабильным с вдохом и выдохом через нос или рот. Финиш фиксируется при полном пересечении контрольной линии.	4:45	5:15	5:45	6:45	7:45
2	Тест Купера (12-мин бег, дистанция в метрах)	Студент выполняет непрерывный бег в течение 12 минут. Главная цель – преодолеть максимальное расстояние без пауз. Движение осуществляется по прямой с соблюдением границ размеченной трассы. Итоговый результат фиксируется по количеству пройденных метров после завершения отсчёта времени.	2550	2350	2150	1950	1750
3	Пешая ходьба 6 минут (дистанция в метрах)	Ходьба в равномерном темпе с обычным методом: опора на пятку, толчок на носке, спина прямая, руки в естественном положении. Движение без бегунов, остановок или разговоров.	725	675	625	575	525

4	Восстановление ЧСС после нагрузки (уд/мин за 1 мин)	Измерение пульса в какое-то время (до нагрузки), выполнение стандартной нагрузки (например, 15 приседаний), фиксация ЧСС через 1 минуту после окончания нагрузки. Повторный замер через 3 минуты (по стандарту).	>45	35-44	25-34	15-24	<15
Для обучающихся третьего курса (девушки)							
1	Бег 1000 м / 3000 м (мин:сек)	Студент начинает движение с места после стартового сигнала. Требуется поддерживать одинаковый темп на протяжении всей дистанции. Дыхательный ритм должен оставаться стабильным с вдохом и выдохом через нос или рот. Финиш фиксируется при полном пересечении контрольной линии.	11:30	12:15	13:00	14:30	16:30
2	Тест Купера (12-мин бег, дистанция в метрах)	Студент выполняет непрерывный бег в течение 12 минут. Главная цель – преодолеть максимальное расстояние без пауз. Движение осуществляется по прямой с соблюдением границ размеченной трассы. Итоговый результат фиксируется по количеству пройденных метров после завершения отсчёта времени.	2200	2100	1900	1700	1500
3	Пешая ходьба 6 минут (дистанция в метрах)	Ходьба в равномерном темпе с обычным методом: опора на пятку, толчок на носке, спина прямая, руки в естественном положении. Движение без бегунов, остановок или разговоров.	700	650	600	550	500
4	Восстановление ЧСС после нагрузки (уд/мин за 1 мин)	Измерение пульса в какое-то время (до нагрузки), выполнение стандартной нагрузки (например, 15 приседаний), фиксация ЧСС через 1 минуту после окончания нагрузки. Повторный замер через 3 минуты (по стандарту).	>50	40-49	30-39	20-29	<20
Для обучающихся третьего курса (юноши)							
1	Бег 1000 м / 3000 м (мин:сек)	Студент начинает движение с места после стартового сигнала. Требуется поддерживать одинаковый темп на протяжении всей дистанции. Дыхательный ритм должен оставаться стабильным с вдохом и выдохом через нос или рот. Финиш фиксируется при полном пересечении контрольной линии.	15:30	16:30	17:30	18:30	20:30
2	Тест Купера (12-мин бег, дистанция в метрах)	Студент выполняет непрерывный бег в течение 12 минут. Главная цель – преодолеть максимальное расстояние без пауз. Движение осуществляется по прямой с соблюдением границ размеченной трассы. Итоговый результат фиксируется по количеству пройденных метров после завершения отсчёта времени.	2700	2500	2300	2100	1900

3	Пешая ходьба 6 минут (дистанция в метрах)	Ходьба в равномерном темпе с обычным методом: опора на пятку, толчок на носке, спина прямая, руки в естественном положении. Движение без бегунов, остановок или разговоров.	725	675	625	575	525
4	Восстановление ЧСС после нагрузки (уд/мин за 1 мин)	Измерение пульса в какое-то время (до нагрузки), выполнение стандартной нагрузки (например, 15 приседаний), фиксация ЧСС через 1 минуту после окончания нагрузки. Повторный замер через 3 минуты (по стандарту).	>50	40-49	30-39	20-29	<20

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Плавание)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах			
			12	10	8	4
Для обучающихся первого курса						
1	Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на отрезке 25 м	Тело занимает горизонтальное положение у поверхности воды с вытянутым корпусом. Взгляд направлен вниз и вперёд. Голова поворачивается для вдоха согласованно с гребком без задержек. Выдох выполняется в воду. Рука входит в воду на ширине плеч с высоким локтем. Гребок длинный с мощной фазой отталкивания. Ноги работают ритмично от бедра с минимальным сгибанием в коленях. Носки оттянуты	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
2	Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на отрезке 25 м	Тело лежит плоско и обтекаемо на поверхности воды. Уши погружены в воду. Таз находится у поверхности. Рука проносится над водой прямой с входом за головой. Гребок мощный и непрерывный вдоль корпуса. Ноги работают непрерывно от бедра. Колени и стопы не показываются над водой. Носки оттянуты. Движение постоянное без пауз	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
3	Демонстрация техники плавания способом брасс	Чёткое разделение фаз движения. Последовательность включает гребок руками затем подтягивание ног далее толчок ногами и завершает скольжение. Ноги подтягиваются симметрично пятками к тазу с разворотом стоп наружу. Толчок мощный хлыстообразный назад. Руки работают симметрично без выноса из	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок

	на груди на отрезке 25 м	воды. Ладони движутся по траектории, напоминающей сердце. Вдох выполняется в момент окончания гребка когда рот над водой. Фаза скольжения после толчка ярко выражена				
4	Демонстрация техники плавания способом баттерфляй (дельфин) на отрезке 25 м	Тело движется единой волной от плеч через таз к ногам. Плечи и грудь активно создают амплитуду. Таз не опускается глубоко. Ноги работают вместе как единое целое от туловища. Два удара ногами за цикл рук. Первый при захвате воды второй при окончании гребка и выносе. Носки оттянуты. Руки работают одновременно и симметрично по широкой траектории с мощным ускорением под себя. Вынос над водой прямыми расслабленными руками. Вход в воду на ширине плеч. Вдох быстрый вперёд-вверх при окончании гребка. Выдох в воду после возврата головы	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
Для обучающихся второго курса						
1	Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на отрезке 25 м	Тело занимает горизонтальное положение у поверхности воды с вытянутым корпусом. Взгляд направлен вниз и вперёд. Голова поворачивается для вдоха согласованно с гребком без задержек. Выдох выполняется в воду. Рука входит в воду на ширине плеч с высоким локтём. Гребок длинный с мощной фазой отталкивания. Ноги работают ритмично от бедра с минимальным сгибанием в коленях. Носки оттянуты	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
2	Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на отрезке 25 м	Тело лежит плоско и обтекаемо на поверхности воды. Уши погружены в воду. Таз находится у поверхности. Рука проносится над водой прямой с входом за головой. Гребок мощный и непрерывный вдоль корпуса. Ноги работают непрерывно от бедра. Колени и стопы не показываются над водой. Носки оттянуты. Движение постоянное без пауз	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
3	Демонстрация техники плавания способом брасс на груди на отрезке 25 м	Чёткое разделение фаз движения. Последовательность включает гребок руками затем подтягивание ног далее толчок ногами и завершает скольжение. Ноги подтягиваются симметрично пятками к тазу с разворотом стоп наружу. Толчок мощный хлыстообразный назад. Руки работают симметрично без выноса из воды. Ладони движутся по траектории, напоминающей сердце. Вдох выполняется в момент окончания гребка когда рот над водой. Фаза скольжения после толчка ярко выражена	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
4	Демонстрация техники плавания способом	Тело движется единой волной от плеч через таз к ногам. Плечи и грудь активно создают амплитуду. Таз не опускается глубоко. Ноги работают вместе как единое целое от туловища. Два удара ногами за цикл рук. Первый при захвате воды второй при окончании гребка и выносе. Носки оттянуты. Руки работают	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок

	баттерфляй (дельфин) на отрезке 25 м	одновременно и симметрично по широкой траектории с мощным ускорением под себя. Вынос над водой прямыми расслабленными руками. Вход в воду на ширине плеч. Вдох быстрый вперёд-вверх при окончании гребка. Выдох в воду после возврата головы				
Для обучающихся третьего курса						
1	Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на отрезке 25 м	Тело занимает горизонтальное положение у поверхности воды с вытянутым корпусом. Взгляд направлен вниз и вперёд. Голова поворачивается для вдоха согласованно с гребком без задержек. Выдох выполняется в воду. Рука входит в воду на ширине плеч с высоким локтём. Гребок длинный с мощной фазой отталкивания. Ноги работают ритмично от бедра с минимальным сгибанием в коленях. Носки оттянуты	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
2	Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на отрезке 25 м	Тело лежит плоско и обтекаемо на поверхности воды. Уши погружены в воду. Таз находится у поверхности. Рука проносится над водой прямой с входом за головой. Гребок мощный и непрерывный вдоль корпуса. Ноги работают непрерывно от бедра. Колени и стопы не показываются над водой. Носки оттянуты. Движение постоянное без пауз	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
3	Демонстрация техники плавания способом брасс на груди на отрезке 25 м	Чёткое разделение фаз движения. Последовательность включает гребок руками затем подтягивание ног далее толчок ногами и завершает скольжение. Ноги подтягиваются симметрично пятками к тазу с разворотом стоп наружу. Толчок мощный хлыстообразный назад. Руки работают симметрично без выноса из воды. Ладони движутся по траектории, напоминающей сердце. Вдох выполняется в момент окончания гребка когда рот над водой. Фаза скольжения после толчка ярко выражена	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок
4	Демонстрация техники плавания способом баттерфляй (дельфин) на отрезке 25 м	Тело движется единой волной от плеч через таз к ногам. Плечи и грудь активно создают амплитуду. Таз не опускается глубоко. Ноги работают вместе как единое целое от туловища. Два удара ногами за цикл рук. Первый при захвате воды второй при окончании гребка и выносе. Носки оттянуты. Руки работают одновременно и симметрично по широкой траектории с мощным ускорением под себя. Вынос над водой прямыми расслабленными руками. Вход в воду на ширине плеч. Вдох быстрый вперёд-вверх при окончании гребка. Выдох в воду после возврата головы	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 и более ошибок

Виды нормативов, техника выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Аэробика)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	**10**	**8**	**4**	**2**
Для обучающихся первого курса (девушки)							
1	Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе, см)	Сидя на полу, ноги прямые и вместе, руки вперёд. Медленный наклон туловищем к ногам без сгибания колен. Фиксация результата в крайней точке.	+8	+5	+2	0	−3
2	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки на ширине плеч. Сгибание в локтях до угла 90 градусов с касанием грудью пола. Разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное без пауз	15	12	9	6	4
3	Поднимание ног до 90° за 1 мин. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки вдоль туловища или удерживают опору. Подъём ног вперёд до прямого угла относительно туловища. Опускание, контролируемое без раскачивания корпуса	35	30	25	18	12
4	Степ-тест за минуту (высота 40 см, количество шагов)	Ритмичный подъём ноги на степ-платформу высотой 40 см с чередованием ног. Руки в естественном положении. Спина прямая. Темп два шага в секунду или 120 шагов в минуту	25	22	18	14	10
Для обучающихся первого курса (юноши)							
1	Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе, см)	Сидя на полу, ноги прямые и вместе, руки вперёд. Медленный наклон туловищем к ногам без сгибания колен. Фиксация результата в крайней точке.	+6	+3	0	−2	−5
2	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки на ширине плеч. Сгибание в локтях до угла 90 градусов с касанием грудью пола. Разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное без пауз	25	20	15	10	6
3	Поднимание ног до 90° за 1 мин. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки вдоль туловища или удерживают опору. Подъём ног вперёд до прямого угла относительно туловища. Опускание, контролируемое без раскачивания корпуса	40	35	30	22	15

4	Степ-тест за минуту (высота 40 см, количество шагов)	Ритмичный подъём ноги на степ-платформу высотой 40 см с чередованием ног. Руки в естественном положении. Спина прямая. Темп два шага в секунду или 120 шагов в минуту	28	25	21	16	12
Для обучающихся второго курса (девушки)							
1	Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе, см)	Сидя на полу, ноги прямые и вместе, руки вперёд. Медленный наклон туловищем к ногам без сгибания колен. Фиксация результата в крайней точке.	+10	+7	+4	+1	−2
2	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки на ширине плеч. Сгибание в локтях до угла 90 градусов с касанием грудью пола. Разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное без пауз	18	15	11	8	5
3	Поднимание ног до 90° за 1 мин. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки вдоль туловища или удерживают опору. Подъём ног вперёд до прямого угла относительно туловища. Опускание, контролируемое без раскачивания корпуса	40	35	28	22	15
4	Степ-тест за минуту (высота 40 см, количество шагов)	Ритмичный подъём ноги на степ-платформу высотой 40 см с чередованием ног. Руки в естественном положении. Спина прямая. Темп два шага в секунду или 120 шагов в минуту	28	25	21	16	12
Для обучающихся второго курса (юноши)							
1	Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе, см)	Сидя на полу, ноги прямые и вместе, руки вперёд. Медленный наклон туловищем к ногам без сгибания колен. Фиксация результата в крайней точке.	+8	+5	+2	0	−4
2	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки на ширине плеч. Сгибание в локтях до угла 90 градусов с касанием грудью пола. Разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное без пауз	30	25	18	12	8
3	Поднимание ног до 90° за 1 мин. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки вдоль туловища или удерживают опору. Подъём ног вперёд до прямого угла относительно туловища. Опускание, контролируемое без раскачивания корпуса	45	40	3	25	18
4	Степ-тест за минуту (высота 40 см, количество шагов)	Ритмичный подъём ноги на степ-платформу высотой 40 см с чередованием ног. Руки в естественном положении. Спина прямая. Темп два шага в секунду или 120 шагов в минуту	32	28	24	18	14

Для обучающихся третьего курса (девушки)							
1	Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе, см)	Сидя на полу, ноги прямые и вместе, руки вперёд. Медленный наклон туловищем к ногам без сгибания колен. Фиксация результата в крайней точке.	+12	+9	+6	+3	0
2	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки на ширине плеч. Сгибание в локтях до угла 90 градусов с касанием грудью пола. Разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное без пауз	21	18	14	11	8
3	Поднимание ног до 90° за 1 мин. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки вдоль туловища или удерживают опору. Подъём ног вперёд до прямого угла относительно туловища. Опускание, контролируемое без раскачивания корпуса	45	40	30	25	20
4	Степ-тест за минуту (высота 40 см, количество шагов)	Ритмичный подъём ноги на степ-платформу высотой 40 см с чередованием ног. Руки в естественном положении. Спина прямая. Темп два шага в секунду или 120 шагов в минуту	32	28	24	19	15
Для обучающихся третьего курса (юноши)							
1	Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе, см)	Сидя на полу, ноги прямые и вместе, руки вперёд. Медленный наклон туловищем к ногам без сгибания колен. Фиксация результата в крайней точке.	+10	+7	+4	+2	0
2	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки на ширине плеч. Сгибание в локтях до угла 90 градусов с касанием грудью пола. Разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное без пауз	35	30	25	20	12
3	Поднимание ног до 90° за 1 мин. (количество раз)	Лёжа на спине, тело прямое. Ноги вместе. Руки вдоль туловища или удерживают опору. Подъём ног вперёд до прямого угла относительно туловища. Опускание, контролируемое без раскачивания корпуса	50	45	40	45	25
4	Степ-тест за минуту (высота 40 см, количество шагов)	Ритмичный подъём ноги на степ-платформу высотой 40 см с чередованием ног. Руки в естественном положении. Спина прямая. Темп два шага в секунду или 120 шагов в минуту	36	32	28	22	18

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Атлетическая гимнастика и силовая подготовка)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	180	170	160	150	<130
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис лежа (тело параллельно полу, руки согнуты под углом 90°). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания грудью перекладины. Опускание контролируемо.	10	8	6	4	2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи (количество раз)	Исходное положение – стоя лицом к опоре (стена или скамья), руки на ширине плеч, ладони на уровне груди. Спина прямая, ноги на ширине плеч, вес тела на руках. Сгибание локтей под углом 90° до касания грудью опоры, разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное, без рывков.	25	20	15	10	5
44	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (раз)	Испытуемый принимает исходное положение – лёжа на спине на ровной горизонтальной поверхности, ноги согнуты в коленных суставах под углом 75–90°, стопы зафиксированы (удерживаются партнёром или специальным упором), пальцы рук сцеплены в «замок» на затылке. По команде выполняется подъём туловища до касания локтями бёдер (или до вертикального положения корпуса), после чего следует плавное контролируемое возвращение в исходное положение до касания лопатками пола. Повторение засчитывается при полном выполнении обеих фаз движения.	40	35	30	20	15
Для обучающихся первого курса (юноши)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	230	220	210	170	<140
2	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и плеч до касания перекладины подбородком. Контролируемый возврат в исходное положение.	12	10	8	7	<6

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	35	30	25	20	<15
44	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (раз)	Испытуемый принимает исходное положение – лёжа на спине на ровной горизонтальной поверхности, ноги согнуты в коленных суставах под углом 75–90°, стопы зафиксированы (удерживаются партнёром или специальным упором), пальцы рук сцеплены в «замок» на затылке. По команде выполняется подъём туловища до касания локтями бёдер (или до вертикального положения корпуса), после чего следует плавное контролируемое возвращение в исходное положение до касания лопатками пола. Повторение засчитывается при полном выполнении обеих фаз движения.	40	35	30	25	20
Для обучающихся второго курса (девушки)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	190	175	165	150	<130
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис лежа (тело параллельно полу, руки согнуты под углом 90°). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания грудью перекладины. Опускание контролируемо.	12	10	8	6	4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи (количество раз)	Исходное положение – стоя лицом к опоре (стена или скамья), руки на ширине плеч, ладони на уровне груди. Спина прямая, ноги на ширине плеч, вес тела на руках. Сгибание локтей под углом 90° до касания грудью опоры, разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное, без рывков.	25	20	15	10	5
44	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (количество раз)	Испытуемый принимает исходное положение – лёжа на спине на ровной горизонтальной поверхности, ноги согнуты в коленных суставах под углом 75–90°, стопы зафиксированы (удерживаются партнёром или специальным упором), пальцы рук сцеплены в «замок» на затылке. По команде выполняется подъём туловища до касания локтями бёдер (или до вертикального положения корпуса), после чего следует плавное контролируемое возвращение в исходное положение до касания лопатками пола. Повторение засчитывается при полном выполнении обеих фаз движения.	40	35	30	20	10
Для обучающихся второго курса (юноши)							

1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	240	235	215	190	<170
2	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и плеч до касания перекладины подбородком. Контролируемый возврат в исходное положение.	13	10	9	8	<6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	40	35	30	25	<20
44	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (количество раз)	Испытуемый принимает исходное положение – лёжа на спине на ровной горизонтальной поверхности, ноги согнуты в коленных суставах под углом 75–90°, стопы зафиксированы (удерживаются партнёром или специальным упором), пальцы рук сцеплены в «замок» на затылке. По команде выполняется подъём туловища до касания локтями бёдер (или до вертикального положения корпуса), после чего следует плавное контролируемое возвращение в исходное положение до касания лопатками пола. Повторение засчитывается при полном выполнении обеих фаз движения.	40	35	30	25	20
Для обучающихся третьего курса (девушки)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	195	185	175	165	<150
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис лежа (тело параллельно полу, руки согнуты под углом 90°). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания грудью перекладины. Опускание контролируемо.	23	18	13	10	<8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи (количество раз)	Исходное положение – стоя лицом к опоре (стена или скамья), руки на ширине плеч, ладони на уровне груди. Спина прямая, ноги на ширине плеч, вес тела на руках. Сгибание локтей под углом 90° до касания грудью опоры, разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное, без рывков.	25	20	15	10	8
44	Подъём туловища из положения лёжа	Испытуемый принимает исходное положение – лёжа на спине на ровной горизонтальной поверхности, ноги согнуты в коленных суставах под углом	40	35	30	20	10

	на спине за 1 мин (количество раз)	75–90°, стопы зафиксированы (удерживаются партнёром или специальным упором), пальцы рук сцеплены в «замок» на затылке. По команде выполняется подъём туловища до касания локтями бёдер (или до вертикального положения корпуса), после чего следует плавное контролируемое возвращение в исходное положение до касания лопатками пола. Повторение засчитывается при полном выполнении обеих фаз движения.					
Для обучающихся третьего курса (юноши)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	245	235	225	190	<170
2	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (количество раз) – для юношей	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и плеч до касания перекладины подбородком. Контролируемый возврат в исходное положение.	15	13	11	9	<8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – юношей	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	40	35	30	25	<20
44	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (количество раз)	Испытуемый принимает исходное положение – лёжа на спине на ровной горизонтальной поверхности, ноги согнуты в коленных суставах под углом 75–90°, стопы зафиксированы (удерживаются партнёром или специальным упором), пальцы рук сцеплены в «замок» на затылке. По команде выполняется подъём туловища до касания локтями бёдер (или до вертикального положения корпуса), после чего следует плавное контролируемое возвращение в исходное положение до касания лопатками пола. Повторение засчитывается при полном выполнении обеих фаз движения.	40	35	30	25	20

Виды нормативов, техника выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Гимнастика различных фитнес направлений)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперёд. Приземление на обе ноги, пятки касаются пола первыми.	180	170	160	150	<130
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис лёжа, хват сверху на ширине плеч, тело выпрямлено, пятки на полу. Подтягивание до касания грудью перекладины, опускание, контролируемое до полного выпрямления рук.	17	13	10	8	<6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (количество раз)	Упор лёжа с опорой на колени: руки на ширине плеч, корпус прямой от головы до коленей, голени подняты. Сгибание локтей до угла 90° (грудь опускается к полу), разгибание до полного выпрямления рук. Таз не поднимать, поясницу не прогибать.	12	10	8	6	<5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя на скамье, ноги вместе, руки вдоль туловища. Плавный наклон вперёд без сгибания коленей, пальцы рук тянутся вниз. Фиксация крайнего положения 5 сек.	14	11	8	6	<6
Для обучающихся первого курса (юноши)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	230	220	210	170	<140
2	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и плеч до касания перекладины подбородком. Контролируемый возврат в исходное положение.	12	10	8	7	<6

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	35	30	25	20	<15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	11	8	6	4	<3
Для обучающихся второго курса (девушки)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперёд. Приземление на обе ноги, пятки касаются пола первыми.	190	175	165	150	<130
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис лёжа, хват сверху на ширине плеч, тело выпрямлено, пятки на полу. Подтягивание до касания грудью перекладины, опускание, контролируемое до полного выпрямления рук.	20	15	10	8	<6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (количество раз)	Упор лёжа с опорой на колени: руки на ширине плеч, корпус прямой от головы до коленей, голени подняты. Сгибание локтей до угла 90° (грудь опускается к полу), разгибание до полного выпрямления рук. Таз не поднимать, поясницу не прогибать.	14	12	10	8	<6
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя на скамье, ноги вместе, руки вдоль туловища. Плавный наклон вперёд без сгибания коленей, пальцы рук тянутся вниз. Фиксация крайнего положения 5 сек.	13	7	6	4	<3
Для обучающихся второго курса (юноши)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	240	235	215	190	<170

2	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и плеч до касания перекладины подбородком. Контролируемый возврат в исходное положение.	13	10	9	8	<6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	40	35	30	25	<20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	13	7	6	4	<3
Для обучающихся третьего курса (девушки)							
1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперёд. Приземление на обе ноги, пятки касаются пола первыми.	195	185	175	165	<150
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис лёжа, хват сверху на ширине плеч, тело выпрямлено, пятки на полу. Подтягивание до касания грудью перекладины, опускание, контролируемое до полного выпрямления рук.	23	18	13	10	<8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (количество раз)	Упор лёжа с опорой на колени: руки на ширине плеч, корпус прямой от головы до коленей, голени подняты. Сгибание локтей до угла 90° (грудь опускается к полу), разгибание до полного выпрямления рук. Таз не поднимать, поясницу не прогибать.	17	15	13	10	<8
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя на скамье, ноги вместе, руки вдоль туловища. Плавный наклон вперёд без сгибания коленей, пальцы рук тянутся вниз. Фиксация крайнего положения 5 сек.	18	15	12	8	<6
Для обучающихся третьего курса (юноши)							

1	Прыжки в длину с места (см)	Старт из положения стоя: ноги вместе, руки свободно опущены. Замах руками назад, присед, мощный толчок ногами вперёд-вверх, руки вперед. Приземление на обе ноги, пятки – первыми.	245	235	225	190	<170
2	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и плеч до касания перекладины подбородком. Контролируемый возврат в исходное положение.	15	13	11	9	<8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	40	35	30	25	<20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	15	10	8	4	<3

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Гимнастика для специальных медицинских групп)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)							
1	Задержка дыхания на вдохе/выдохе (сек)	На вдохе: Глубокий вдох до максимального объема легких, полная задержка дыхания без напряжения мышц лица/шеи, плавный выдох после фиксации времени. На выдохе: Полный выдох, задержка дыхания, плавный вдох после окончания норматива.	>45	44-40	39-35	34-30	<29
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Исходное положение – вис лежа (тело параллельно полу, руки согнуты под углом 90°). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания грудью перекладины. Опускание контролируемо.	17	13	10	8	<6

3	Сгибание и разгибание рук в упоре от стены/скамьи	Исходное положение – стоя лицом к опоре (стена или скамья), руки на ширине плеч, ладони на уровне груди. Спина прямая, ноги вместе или на ширине плеч, вес тела на руках. Сгибание локтей под углом 90° до касания грудью опоры, разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное, без рывков.	12	10	8	6	<5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	14	11	8	6	<6
Для обучающихся первого курса (юноши)							
1	Задержка дыхания на вдохе/выдохе (сек)	На вдохе: Глубокий вдох до максимального объема легких, полная задержка дыхания без напряжения мышц лица/шеи, плавный выдох после фиксации времени. На выдохе: Полный выдох, задержка дыхания, плавный вдох после окончания норматива.	>45	44-40	39-35	34-30	<29
2	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания перекладины подбородком. Опускание контролируемо до полного выпрямления рук.	12	10	8	7	<6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	35	30	25	20	<15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	11	8	6	4	<3
Для обучающихся второго курса (девушки)							

1	Задержка дыхания на вдохе/выдохе (сек)	На вдохе: Глубокий вдох до максимального объема легких, полная задержка дыхания без напряжения мышц лица/шеи, плавный выдох после фиксации времени. На выдохе: Полный выдох, задержка дыхания, плавный вдох после окончания норматива.	>50	49-45	44-40	39-35	<34
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Исходное положение – вис лежа (тело параллельно полу, руки согнуты под углом 90°). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания грудью перекладины. Опускание контролируемо.	20	15	10	8	<6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от стены/скамьи	Исходное положение – стоя лицом к опоре (стена или скамья), руки на ширине плеч, ладони на уровне груди. Спина прямая, ноги вместе или на ширине плеч, вес тела на руках. Сгибание локтей под углом 90° до касания грудью опоры, разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное, без рывков.	14	12	10	8	<6
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	13	7	6	4	<3
Для обучающихся второго курса (юноши)							
1	Задержка дыхания на вдохе/выдохе (сек)	На вдохе: Глубокий вдох до максимального объема легких, полная задержка дыхания без напряжения мышц лица/шеи, плавный выдох после фиксации времени. На выдохе: Полный выдох, задержка дыхания, плавный вдох после окончания норматива.	>50	49-45	44-40	39-35	<34
2	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания перекладины подбородком. Опускание контролируемо до полного выпрямления рук.	13	10	9	8	<6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	40	35	30	25	<20

4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	13	7	6	4	<3
Для обучающихся третьего курса (девушки)							
1	Задержка дыхания на вдохе/выдохе (сек)	На вдохе: Глубокий вдох до максимального объема легких, полная задержка дыхания без напряжения мышц лица/шеи, плавный выдох после фиксации времени. На выдохе: Полный выдох, задержка дыхания, плавный вдох после окончания норматива.	>55	54-50	49-45	44-40	<39
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Исходное положение – вис лежа (тело параллельно полу, руки согнуты под углом 90°). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания грудью перекладины. Опускание контролируемо.	23	18	13	10	<8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от стены/скамьи	Исходное положение – стоя лицом к опоре (стена или скамья), руки на ширине плеч, ладони на уровне груди. Спина прямая, ноги вместе или на ширине плеч, вес тела на руках. Сгибание локтей под углом 90° до касания грудью опоры, разгибание до полного выпрямления рук. Движение плавное, без рывков.	17	15	13	10	<8
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	18	15	12	8	<6
Для обучающихся третьего курса (юноши)							
1	Задержка дыхания на вдохе/выдохе (сек)	На вдохе: Глубокий вдох до максимального объема легких, полная задержка дыхания без напряжения мышц лица/шеи, плавный выдох после фиксации времени. На выдохе: Полный выдох, задержка дыхания, плавный вдох после окончания норматива.	>55	54-50	49-45	44-40	<39

2	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	Исходное положение – вис на высокой перекладине (руки в захвате сверху, ладони от себя). Подтягивание за счёт мышц спины и бицепсов до касания перекладины подбородком. Опускание контролируемо до полного выпрямления рук.	15	13	11	9	<8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до касания грудью пола, разгибание до полного выпрямления рук. Таз не опускать, корпус не прогибать.	40	35	30	25	<20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленный наклон вперед без сгибания ног, руки вниз – касание скамьи или ниже. Спина прямая, взгляд вниз.	15	10	8	4	<3

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Дартс)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки/юноши)							
1	Броски по листу А4 (учет попаданий за 10 серий)	Стойка устойчивая: ноги на ширине плеч, правым (левым, в зависимости от ведущей руки) боком к мишени, вес тела на правой (левой) ноге, рука с дротиком вытянута вперед, согнута в локте примерно на 90 градусов, локоть зафиксирован. Плавный замах на плечо и подбородок и бросок с акцентом на целевую точку. Каждая серия – 3 дротика.	25	20	15	10	5
2	Броски (10 серий, набор очков) Упражнение «Набор очков»	Техника аналогична стандартному дартсу: замах через на плечо ведущей руки, фокус на точке прицеливания (между утроением и удвоением сектора). Очки начисляются по попаданию в сектора мишени, без учета удвоений и утроений.	320	280	240	200	160
3	Упражнение «Сектор 20»	Целевая зона – сектор 20 (тройной/двойной/одинарный). Каждая серия – 3 броска, акцент на точность в широкую часть сектора или его утроение.	280	200	160	120	80

	(очки за 10 серий)						
4	Упражнение «Большой раунд»	Последовательное попадание в секторы 1–20, булл (по порядку), начиная с 1. Каждый сектор – 1 подход (серия). Очки начисляются по номиналу сектора с учетом попаданий в удвоения и утроения.	250	210	150	120	100
Для обучающихся второго курса (девушки)							
1	Упражнение «Сектор 20» (очки за 10 серий)	Целевая зона – сектор 20 (тройной/двойной/одинарный). Каждая серия – 3 броска, акцент на точность в широкую часть сектора или его утроение.	300	220	180	140	100
2	Броски в центр мишени (попадания за 10 подходов	Точное прицеливание в булл (центр мишени 25 или 50). Стойка стабильная, акцент на минимальный замах и плавный бросок.	6	5	4	3	2
3	Упражнение «Большой раунд»	Последовательное попадание в секторы 1–20, булл (по порядку), начиная с 1. Каждый сектор – 1 подход (серия). Очки начисляются по номиналу сектора с учетом попаданий в удвоения и утроения.	280	220	180	140	120
4	Раунд удвоений (кол-во дротиков)	Последовательные броски в удвоения с 1 по 20 секторы по порядку, на один сектор – 1 подход. Считается кол-во дротиков, поразивших цель.	6	5	4	3	2
Для обучающихся второго курса (юноши)							
1	Упражнение «Сектор 20» (очки за 10 серий)	Целевая зона – сектор 20 (тройной/двойной/одинарный). Каждая серия – 3 броска, акцент на точность в широкую часть сектора или его утроение.	320	240	200	160	120
2	Броски в центр мишени (попадания за 10 подходов)	Точное прицеливание в булл (центр мишени). Стойка стабильная, акцент на минимальный замах и плавный бросок.	7	6	5	4	3
3	Упражнение «Большой раунд»	Последовательное попадание в секторы 1–20, булл (по порядку), начиная с 1. Каждый сектор – 1 подход (серия). Очки начисляются по номиналу сектора с учетом попаданий в удвоения и утроения.	300	240	200	160	140
4	Раунд удвоений (количество дротиков)	Последовательные броски в удвоения с 1 по 20 секторы по порядку, на один сектор – 1 подход. Считается кол-во дротиков, поразивших цель.	6	5	4	3	2

Для обучающихся третьего курса (девушки)							
1	Раунд удвоений (количество дротиков)	Последовательные броски в удвоения с 1 по 20 секторы по порядку, на один сектор – 1 подход. Считается кол-во дротиков, поразивших цель.	7	6	5	4	3
2	Упражнение «Большой раунд» (на число попаданий)	Последовательное попадание в секторы 1–20 и булл (по порядку), начиная с 1. Каждый сектор – 1 подход. Очки начисляются по количеству попавших дротиков.	30	25	18	14	10
3	Упражнение «Сектор 20» (число попаданий)	Целевая зона – сектор 20 (тройной/двойной/одинарный). Каждая серия – 3 броска, всего 10 серий, акцент на точность в утроение сектора 20.	16	13	10	7	5
4	Бросок «нерабочей рукой» (10 серий), в лист А4	Каждая серия – 3 броска, акцент на точность в центральную зону листа Количество попаданий	15	13	11	8	6
Для обучающихся третьего курса (юноши)							
1	Раунд удвоений (количество дротиков)	Последовательные броски в удвоения с 1 по 20 секторы по порядку, на один сектор – 1 подход. Считается кол-во дротиков, поразивших цель.	8	7	6	5	3
2	Упражнение «Большой раунд» (на число попаданий)	Последовательное попадание в секторы 1–20 и булл (по порядку), начиная с 1. Каждый сектор – 1 бросок. Очки начисляются по количеству попавших дротиков.	34	28	21	16	11
3	Упражнение «Сектор 20» (число попаданий)	Целевая зона – сектор 20 (тройной/двойной/одинарный). Каждая серия – 3 броска, всего 10 серий, акцент на точность в утроение сектора 20.	18	14	12	9	6
4	Бросок «нерабочей рукой» (10	Каждая серия – 3 броска, акцент на точность в центральную зону листа. Считаем количество попаданий.	18	15	12	10	8

	серий), в лист А4						

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Шахматы)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах				
			12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса							
1	Решение тактических задач (1–2 хода) за 15 мин (количество)	Проанализируйте позицию: выбора хода, выбор тактического приема. Каждая задача решается за 1–2 минуты.	8	6	4	2	0–1
2	Точность ходов в учебной партии (10 ходов) (% правильных ходов)	Строгое следствие заданной последовательности ходов. Запись каждого хода в алгебраической нотации. Контроль времени: ≤45 сек на ходу.	80%	70%	60%	50%	<50%
3	Постановка мата одинокому королю (2 Ладьи) (макс. время)	Схема: ограничение пространства ладьями, чередование шахов, мат за 45 сек. Ладьи должны блокировать короля по горизонтали или вертикали.	3 мин	4 мин	5 мин	6 мин	> 6 мин / не смог
4	Контроль времени в быстрой партии (10 мин) (% времени использовано рационально)	Равномерное распределение времени: 10–15 секунд на ход в дебюте, секунд в 30–40 миттельшпиле, 20–30 секунд в эндшпиле. Избегание «тайм-скрэша» (оставление < 2 минут на последние 10 ходов).	>70%	60–70%	50–59%	40–49%	<40%
Для обучающихся второго курса							
1	Решение тактических задач (2-3 хода) за 15 мин (количество)	Проанализируйте позицию: выбора хода, выбор тактического приема. Каждая задача решается за 1–2 минуты.	10	8	6	3	0-2

2	Точность ходов в учебной партии (10 ходов) (% правильных ходов)	Строгое следствие заданной последовательности ходов. Запись каждого хода в алгебраической нотации. Контроль времени: ≤45 сек на ходу.	85%	75%	65%	55%	<55%
3	Постановка мата одинокому королю (2 Ладьи) (макс. время)	Схема: ограничение пространства ладьями, чередование шахов, мат за 45 сек. Ладьи должны блокировать короля по горизонтали или вертикали.	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин	> 5 мин / не смог
4	Контроль времени в быстрой партии (10 мин) (% времени исп. рационально)	Равномерное распределение времени: 10–15 секунд на ход в дебюте, секунд в 30–40 миттельшпиле, 20–30 секунд в эндшпиле. Избегание «тайм-скрэша» (оставление < 2 минут на последние 10 ходов).	>75%	65-75%	55-64%	45-54%	<45%
Для обучающихся третьего курса							
1	Решение тактических задач (2-3 хода) за 15 мин (количество)	Проанализируйте позицию: выбора хода, выбор тактического приема. Каждая задача решается за 1–2 минуты.	7	5	3	1	0
2	Точность ходов в учебной партии (10 ходов) (% правильных ходов)	Строгое следствие заданной последовательности ходов. Запись каждого хода в алгебраической нотации. Контроль времени: ≤45 сек на ходу.	90%	80%	70%	60%	<60%
3	Постановка мата одинокому королю (2 Ладьи) (макс. время)	Схема: ограничение пространства ладьями, чередование шахов, мат за 45 сек. Ладьи должны блокировать короля по горизонтали или вертикали.	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин	> 5 мин / не смог
4	Контроль времени в быстрой партии (10 мин) (% времени	Равномерное распределение времени: 10–15 секунд на ход в дебюте, секунд в 30–40 миттельшпиле, 20–30 секунд в эндшпиле. Избегание «тайм-скрэша» (оставление < 2 минут на последние 10 ходов).	>80%	70-80%	60-69%	50-59%	<50%

	использовано рационально)						

Виды нормативов, сценарии выполнения и критерии оценивания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (Киберспорт)»

№	Норматив	Техника исполнения	Оценка в баллах			
			12	10	8	0
Для обучающихся первого курса						
11	Тест на ловкость пальцев.	Сидя ровно, кисть вытянута вперед, пальцы прямые. Большой палец поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного, мизинца и обратно (1-2-3-4-5-4-3-2-1). Движение плавное, без пауз. Время измеряется на одной руке.	**девушки**			
			< 15	15-18	18-22	> 22
			юноши			
			< 18	18-21	21-25	> 25
2	Тест «Стабильная осанка» (кол-во исправлений)	Спина прямая, лопатки и копчик плотно прижаты к стене, ноги на широте плеча. Удержание позы без опор руками или ногами в течение 3 минут во время игры (например, на планшете).	0	1-2	3-4	срыв
3	Тест на гибкость спины. Наклон вперед из положение стоя (см)	Стоя, ноги вместе, спина прямая. Медленный наклон вперед, руки тянутся к полу без сгибания колена. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола (отрицательное значение – ниже уровня пола).	+8	+6	+4	+2
4	Тест на утомляемость глаз. Время (секундомер), за которое текст начинает «плыть»	Закройте глаза на 5 секунд, затем откройте и сфокусируйтесь на мелком тексте (шрифт 8 пт) с расстояния 30 см. Секундомер запускается при открытии глаз, фиксируется время до показа «плывущего» текста или дискомфорта.	> 60	45-60	30-45	<30
Для обучающихся второго курса						
11	Тест на ловкость пальцев.	Сидя ровно, кисть вытянута вперед, пальцы прямые. Большой палец поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного, мизинца и обратно (1-2-3-4-5-4-3-2-1). Движение плавное, без пауз. Время измеряется на одной руке.	**девушки**			
			< 16	16-19	19-23	> 23
			юноши			
			< 20	20-23	23-26	> 26
2	Тест «Стабильная осанка» (кол-во исправлений)	Спина прямая, лопатки и копчик плотно прижаты к стене, ноги на широте плеча. Удержание позы без опор руками или ногами в течение 3 минут во время игры (например, на планшете).	0	1	2-3	> 4

3	Тест на гибкость спины. Наклон вперед из положение стоя (см)	Стоя, ноги вместе, спина прямая. Медленный наклон вперед, руки тянутся к полу без сгибания колена. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола (отрицательное значение – ниже уровня пола).	+8	+6	+4	+2
4	Тест на утомляемость глаз. Время (секундомер), за которое текст начинает «плыть»	Закройте глаза на 5 секунд, затем откройте и сфокусируйтесь на мелком тексте (шрифт 8 пт) с расстояния 30 см. Секундомер запускается при открытии глаз, фиксируется время до показа «плывущего» текста или дискомфорта.	> 55	45-55	35-45	<35
Для обучающихся третьего курса						
11	Тест на ловкость пальцев.	Сидя ровно, кисть вытянута вперед, пальцы прямые. Большой палец поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного, мизинца и обратно (1-2-3-4-5-4-3-2-1). Движение плавное, без пауз. Время измеряется на одной руке.	**девушки**			
			< 14	14-17	18-22	> 22
			юноши			
			< 18	18-21	21-25	> 25
2	Тест «Стабильная осанка» (кол-во исправлений)	Спина прямая, лопатки и копчик плотно прижаты к стене, ноги на широте плеча. Удержание позы без опор руками или ногами в течение 3 минут во время игры (например, на планшете).	0	1	2	> 3
3	Тест на гибкость спины. Наклон вперед из положение стоя (см)	Стоя, ноги вместе, спина прямая. Медленный наклон вперед, руки тянутся к полу без сгибания колена. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола (отрицательное значение – ниже уровня пола).	+10	+8	+6	+4
4	Тест на утомляемость глаз. Время (секундомер), за которое текст начинает «плыть»	Закройте глаза на 5 секунд, затем откройте и сфокусируйтесь на мелком тексте (шрифт 8 пт) с расстояния 30 см. Секундомер запускается при открытии глаз, фиксируется время до показа «плывущего» текста или дискомфорта.	> 65	55-65	45-55	<45

Для обучающихся подготовительной медицинской группы принцип регулярного посещения занятий сохраняется в полном объёме. Однако вместо сдачи контрольных нормативов для них предусмотрено тестирование, направленное на определение показателей совершенствования физических качеств. Такой формат контроля соответствует задачам общефизической подготовки и позволяет отслеживать динамику улучшения функционального состояния организма без чрезмерной нагрузки. Тестирование проводится с учётом индивидуальных особенностей обучающихся и рекомендаций, связанных с их состоянием здоровья (см. приказ №02-02907/001 от 26.12.2025).

Для студентов специальной медицинской группы образовательный процесс носит выраженную лечебно-восстановительную направленность. Оценка их работы строится на основе выполнения физиологических тестов, которые подбираются с учётом характера заболеваний и имеющихся противопоказаний. Обучающийся может выполнить до 3 таких тестов, и каждый из них оценивается максимум в 12 баллов. Посещаемость занятий для данной группы остаётся ключевым критерием, поскольку регулярное присутствие на занятиях обеспечивает постоянный контроль за состоянием здоровья, позволяет корректировать физическую нагрузку и способствует улучшению телосложения и общего самочувствия обучающегося.

В тех случаях, когда посещение занятий невозможно по объективным причинам, подтверждённым медицинскими документами, рабочая программа предусматривает альтернативные формы аттестации. К ним относятся индивидуальные задания, дистанционное освоение теоретического материала, а также подготовка письменных работ по тематике курса. Выбор конкретной формы аттестации осуществляется преподавателем совместно с обучающимся и определяется индивидуальными образовательными потребностями студента, а также рекомендациями лечащего врача.

В целях повышения вовлечённости обучающихся в учебный процесс и поощрения активной жизненной позиции предусмотрена система дополнительных баллов. Общая сумма дополнительных баллов не может превышать 30 баллов. Дополнительные баллы начисляются за участие в научно-исследовательской деятельности, выступления на конференциях по профильной тематике, участие в спортивных соревнованиях различного уровня, физкультурно-массовых мероприятиях и волонтёрской деятельности. Также учитывается наличие у обучающегося спортивных разрядов или званий, подтверждённых соответствующими документами. Дополнительные баллы суммируются с результатами текущего контроля и промежуточной аттестации, однако общий балл за освоение дисциплины не может превышать 100 баллов. Это ограничение обеспечивает справедливость оценивания и равные условия для всех студентов.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная проводится в форме зачета на 2, 4 и 6 семестрах.

Итоговая оценка формируется путём суммирования баллов (сдача контрольных нормативов и дополнительные баллы), набранных за прошедший учебный период. В расчёт включаются баллы за результаты выполнения обязательных контрольных нормативов или тестов, результаты повторной аттестации в случае её проведения, работа на дополнительных занятиях, а также дополнительные баллы за профильную активность. Такой комплексный подход позволяет дифференцированно определить уровень освоения дисциплины каждым обучающимся. Оценка основывается на анализе сформированности практических умений, профессиональных знаний и компетенций, соответствующих требованиям рабочей программы элективного курса, и обеспечивает полное и своевременное выполнение учебного плана.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Для получения оценки "зачтено" по дисциплине студенту необходимо набрать не менее 55 (пятидесяти пяти) баллов за учебный период по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Зачет выставляется автоматически обучающимся, успешно освоившим программу дисциплины в полном объеме. Условием получения автоматического зачета является набор в ходе текущего контроля не менее 55 баллов (максимальный бал – 60, а также дополнительные баллы – 30) при условии выполнения всех предусмотренных контрольных нормативов и отсутствия задолженностей по практическим разделам.

В период промежуточной аттестации студент имеет право выполнить контрольно-зачетные нормативы (основная группа здоровья) или пройти тесты на определение физической подготовленности (подготовительная и специальная группа здоровья) по дисциплине в соответствии с требованиями, определенными рабочей программой дисциплины, либо представить преподавателю основания для начисления дополнительных баллов (не более 30 дополнительных баллов).

7. Методические материалы по освоению дисциплины

Учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в РАНХиГС организуется на основании комплексного анализа состояния

здоровья, психофизиологического статуса и уровня физической подготовленности студентов, а также с учетом их спортивных интересов и предпочтений в определенного вида спорта. Формирование учебных групп осуществляется в начале каждого учебного года по результатам обязательного медицинского обследования, включающего оценку функционального состояния организма, выявление хронических заболеваний, психосоматических особенностей и анализ уровня двигательной активности, и спортивной квалификации обучающихся. Дополнительно учитываются индивидуальные склонности и мотивация к занятиям определёнными видами спорта, что позволяет реализовать принцип индивидуализации образовательного процесса в рамках физического воспитания.

Студенты очной формы обучения направляются на обязательное врачебное обследование в студенческой поликлинике Академии до начала учебных занятий по физической культуре на первом курсе, с последующим ежегодным повторным прохождением освидетельствования, а также после случаев перенесённых заболеваний, травматических повреждений и вынужденных длительных перерывов в тренировках. Внеплановое обследование обязательно перед участием в спортивных соревнованиях различного уровня. Строгое выполнение требований по медицинскому осмотру обеспечивает безопасность, адекватность нагрузки и формирует оптимальные условия для персонализированного сопровождения образовательного траектории каждого обучающегося.

Распределение студентов по медицинским группам осуществляется ежегодно, на основании заключения профильных специалистов первичного звена здравоохранения. Только после успешного прохождения медицинского контроля студенты допускаются к занятиям по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту». Обучающиеся, не завершившие процедуру медицинского освидетельствования, к занятиям не допускаются, что способствует снижению рисков возникновения неблагоприятных для их здоровья ситуаций в ходе учебного процесса.

Основная учебная группа формируется из обучающихся, отнесённых к основной медицинской группе, обладающих достаточным уровнем физического здоровья и функциональных резервов. Работа с данной категорией студентов ориентирована на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие двигательных и профессионально-прикладных навыков, а также на повышение общей профессиональной работоспособности и подготовку к участию в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях на уровне вуза, города или региона. Комплексная образовательная деятельность направлена на интеграцию двигательной активности в структуру здоровьесберегающих компетенций, что способствует гармоничному развитию личности в процессе обучения в Академии.

Подготовительная учебная группа комплектуется обучающимися, отнесёнными к подготовительной медицинской группе – лицами с относительно низким уровнем физической подготовленности либо имеющими отдельные отклонения в состоянии здоровья, не препятствующие систематическим занятиям по специальным программам. Основная цель педагогического процесса – реализовать индивидуализированный подход, направленный на повышение функционального состояния и развитие физических качеств, а также внедрение общепрофилактических,

медицинских, педагогических и биологических основ физической культуры, что закладывает базу для успешного обучения и коррекции временных или стойких отклонений в физическом развитии.

Специальная учебная группа предназначена для обучающихся, имеющих существенные ограничения по состоянию здоровья либо находящихся на этапе реабилитации после перенесённых заболеваний. Группы дифференцируются на подгруппы «А» и «Б» с учётом характера и степени выраженности патологических изменений, пола, возрастных особенностей, а также уровня психофизической готовности студентов. Обучающиеся подгруппы «А» допускаются к занятиям оздоровительной физической культурой по специальным оздоровительно-профилактическим программам, где при формировании нагрузки ключевое внимание уделяется индивидуальным медицинским показаниям, противопоказаниям и функциональным возможностям обучающихся. Используются щадящие режимы тренировок с исключением скоростно-силовых, акробатических упражнений и некоторых подвижных игр, отдаётся предпочтение дозированной физической нагрузки, а также адаптивной физической культуре.

К специальной подгруппе «Б» относятся лица, имеющие более выраженные или длительные ограничения, обусловленные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации. Для данной категории обучающихся обязательными являются лечебно-профилактические мероприятия, курируемые медицинской организацией, включающие ЛФК под руководством врача, самостоятельные физические упражнения по индивидуальным программам и мониторинг динамики состояния здоровья. В случае длительного освобождения студентов от аудиторных практических занятий по дисциплине им предлагается подготовка реферативной работы по рекомендованной тематике с последующей итоговой аттестацией в форме зачёта (защиты реферата).

Учебно-методическое наполнение компонентов дисциплины реализуется на основе индивидуально-дифференцированного и компетентностного подхода, предусматривающего тщательное учёт медицинских показаний и противопоказаний каждого студента. Формирование содержания учебных программ направлено на профилактику, устранение и коррекцию выявленных отклонений в состоянии здоровья, посредством последовательного внедрения комплекса физических упражнений, ориентированных на развитие основных и специальных физических качеств, совершенствование саморегуляции и повышение общей функциональной устойчивости. Практические занятия проводятся с использованием современных интерактивных и проблемно-ориентированных методов обучения, внедрением игровых и соревновательных технологий, а также дискуссионных и коммуникативных активностей, позволяющих активизировать когнитивную и речевую деятельность студентов.

В рамках реализации дисциплины большое значение придаётся формированию у обучающихся жизненно необходимых знаний и навыков в области здоровьесберегающего и социального поведения, овладению методами самостоятельной организации двигательной активности, критической оценки собственных физических возможностей, а также применению научно обоснованных алгоритмов физического совершенствования.

Организация обучения поддерживается гибкой модульной структурой содержания программы; объём часов по отдельным темам может быть варьирован исходя из актуальной материально-технической базы Академии, ресурсов спортивных площадок, сезонности и потребностей конкретных учебных групп, в том числе и лиц со специальными медицинскими показаниями.

Особое внимание в образовательном процессе уделяется интеграции теоретических и практических знаний посредством систематического проведения тематических семинаров, контроля освоения компетенций, включающих самостоятельную и углублённую проработку специальных вопросов, овладение методикой организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий в качестве участника, организатора или арбитра. Подобная полифункциональная подготовка способствует не только формированию физической культуры личности, но и развитию организационных, коммуникативных и методических навыков, необходимых будущему специалисту для успешной профессиональной деятельности и самореализации в современном обществе.

Для успешного овладения программой дисциплины обучающимся необходимо, наряду с посещением аудиторных и практических занятий, регулярно участвовать в тренировочных мероприятиях спортивных секций, а также в массовых спортивных, физкультурно-оздоровительных и рекреационных мероприятиях различного уровня, организуемых кафедрой физической культуры. Рекомендуемый недельный объём двигательной активности составляет для студентов 1–2 курсов – не менее 2 часов аудиторной нагрузки и 4–6 часов самостоятельных и секционных занятий, а для студентов старших курсов – соответственно не менее 2 часов уроков и 4–6 часов самостоятельных тренировок вне расписания.

Органы аттестации по дисциплине предусматривают сдачу контрольных нормативов с учётом индивидуальных ограничений, а также повторные промежуточные замеры с акцентом на мониторинг динамики показателей физического и функционального состояния. Программой предусмотрено, что ключевым критерием положительной успеваемости для студентов 1–3 курсов является положительная динамика физической подготовленности в процессе всего курса обучения.

Вся необходимая организационная, методическая и оценочная информация по освоению учебной дисциплины, а также ориентиры по построению индивидуальных образовательных траекторий доводятся до студентов на первом практическом занятии преподавателем, что обеспечивает прозрачность, информированность и осознанность в освоении дисциплины.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

8.1. Основная литература

1. Гришина, Ю. И Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее

образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081521 - , 2019 - 283 с.

2. Евсеев, Ю. И Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. https://znanium.com/catalog/product/908476 - , 2014 - 444 с.

3. Караулова, Л. К. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 36 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1247150 - , 2021 - 36 с.

4. Каткова, А.М. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 - , 2018 - 64 с.

5. Яковлев Б.П. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. https://znanium.com/catalog/product/914634 - , 2016 - 624 с.

6. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871 - , 2017 - с.

7. Филиппова, Ю. С. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 - , 2021 - 201 с.

8. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ИНФРА-М, 2022. - 313 с. - (Научная мысль). - DOI 10.12737/1035224. - ISBN 978-5-16-015465-7. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1834413 - , - с.

9. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1850501 - , - с.

8.2. Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1340960

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/102739

3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1023871

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ »Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ »О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

8.4. Интернет-ресурсы

Журнал «Культура здоровой жизни». URL:http://kzg.narod.ru/

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Требования к аудитории:

- Дистанционное обучение

- Помещения для самостоятельной работы

- Спортивный зал

Требования к оборудованию:

- ПК (стационарный) или ноутбук: операционная система: не ниже Windows 7 (или аналогичная по функциям)

- Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми

- Тренажерный зал с раздевалками и душевыми

- Фитнес зал

- Бассейн

- Открытые площадки

Требования к программному обеспечению:

- Microsoft Office 2019 (контракт с продавцом АО «Ланит» от 18.10.2019 №117/08-19)