**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра физического воспитания

Утверждаю
зав. кафедрой
_____ А.А. Болотников
Протокол заседания кафедры
№ 4 от «12» 03 2026 г.

# Рабочая программа дисциплины

| | |
|---|---|
| Наименование дисциплины | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту |
| Направление подготовки | 38.05.01 – Экономическая безопасность |
| Профиль подготовки | Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности |
| Год набора | 2023, 2024, 2025, 2026 |

Составитель:
доцент Болотников А.А.

Казань

## Содержание


1. Цели и задачи учебной дисциплины 3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП 4
3. Требования к результатам освоения дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций 6 8
4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам) 12
4.3 Планы практических и семинарских занятий
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов 33
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 36 36
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины 37
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

Выбор курса элективной дисциплины по физической культуре и спорту осуществляется обучающимся добровольно в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями и способностями.

**Целью учебной дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности студентов и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины являются:**

1. Умение применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. Овладение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
4. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

**После освоения данной дисциплины студент должен:**

**Уметь:** применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1 учебного плана.

До начала изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» у студента в рамках школьного курса «Физическая культура» и дисциплины «Физическая культура и спорт» должны быть сформированы определенные знания и умения.

Студент должен **знать**:

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
- виды физических упражнений.

Дисциплина находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

***Обеспечивающие учебные дисциплины***

Физическая культура (школьный курс)
Физическая культура и спорт

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению «Экономическая безопасность»:

**УК-7 «СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

**Декомпозиция компетенций**

| **Индикаторы** | **Результаты обучения по дисциплине** |
|---|---|
| **Компетенция УК-7** | |
| УК-7.2 Использует методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, формирования здорового образа. | УК-7. У.1. Умеет - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;<br>УК-7. В.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Этапы формирования выбранной компетенции можно проследить по Пояснительной записке и модульно-тематическому плану дисциплины.

## 4. Структура и содержание дисциплины.

### 4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 330 академических часов.

*Модульно-тематический план для студентов очной формы обучения*

| Модульная разбивка учебной дисциплины | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Направление Экономическая безопасность<br>Дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» | | | | | |
| Наименование модулей | Количество ауд. часов | | Самостоят. работа | Всего часов | Индикаторы компетенции/ ЗУВы |
| | Лекц. | Прак. | | | |
| **Модуль 1 «**Гимнастика и акробатика» | | | | | |
| **Тема 1.** Гимнастика | | 66 | | 66 | УК-7.2 |
| **Тема 2.** Акробатика. | | | | | |
| **Модуль 2 «**Аэробика» | | | | | |
| **Тема 3.** Классическая аэробика.<br>**Тема 4.** Танцевальная аэробика. | | 66 | | 66 | УК-7.2 |
| **Модуль 3**«Силовые упражнения» | | | | | |
| **Тема 5.** Гиревой спорт<br>**Тема 6.** Тяжелая атлетика | | 66 | | 66 | УК-7.2 |
| **Модуль 4** «Атлетическая подготовка» | | | | | |
| **Тема 7.** Армрестлинг<br>**Тема 8.** Атлетическая гимнастика | | 66 | | 66 | УК-7.2 |
| **Модуль 5 «**Оздоровительные упражнения» | | | | | |
| **Тема 9.** Оздоровительная гимнастика<br>**Тема 10.** Фитнес-аэробика | | 66 | | 66 | УК-7.2 |
| **ИТОГО:** | | 330 | | 330 | |

*Модульно-тематический план для студентов заочной формы обучения*

| Модульная разбивка учебной дисциплины | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Направление Экономическая безопасность<br>Дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» | | | | | |
| Наименование модулей | Количество ауд. часов | | Самостоят. работа | Всего часов | Индикаторы компетенции/ ЗУВы |
| | Лекц. | Прак. | | | |
| **Модуль 1 «**Гимнастика и акробатика» | | | | | |
| **Тема 1.** Гимнастика | | 1 | 64 | 65 | УК-7.2 |
| **Тема 2.** Акробатика. | | | | | |
| **Модуль 2 «**Аэробика» | | | | | |
| **Тема 3.** Классическая аэробика.<br>**Тема 4.** Танцевальная аэробика. | | 1 | 64 | 65 | УК-7.2 |
| **Модуль 3**«Силовые упражнения» | | | | | |
| **Тема 5.** Гиревой спорт<br>**Тема 6.** Тяжелая атлетика | | 1 | 64 | 65 | УК-7.2 |
| **Модуль 4** «Атлетическая подготовка» | | | | | |
| **Тема 7.** Армрестлинг<br>**Тема 8.** Атлетическая гимнастика | | 1 | 64 | 65 | УК-7.2 |
| **Модуль 5 «**Оздоровительные упражнения» | | | | | |
| **Тема 9.** Оздоровительная гимнастика<br>**Тема 10.** Фитнес-аэробика | | 2 | 64 | 66 | УК-7.2 |
| **Подготовка к зачету** | | | 4 | 4 | |
| **ИТОГО:** | | 6 | 324 | 330 | |

## Пояснительная записка к модульному курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**Модуль 1 «**Гимнастика и акробатика» включает в себя две темы. В результате освоения модуля студент:

Умеет - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

Владеет-средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений по гимнастике и акробатике.

**Модуль 2** «Аэробика» включает две темы. В результате освоения модуля студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений.

**Модули 3** «Силовые упражнения» включает две темы. В результате освоения модулей студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений.

**Модуль 4** «Атлетическая подготовка» включает две темы. В результате освоения модулей студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений.

**Модуль 5** «Оздоровительные упражнения» включает две темы. В результате освоения модуля студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений.

**Модуль** для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» включает в себя 10 тем. В результате освоения модуля студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По результатам освоения всего модульного курса проводится зачет.

## 4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

### Модуль 1 «Гимнастика и акробатика»

### Тема1 Гимнастика

Комплекс вольных упражнений № 1(для мышц верхних конечностей)

Комплекс вольных упражнений № 2(для мышц нижних конечностей)

Комплекс вольных упражнений № 3(для всех групп мышц)

Прыжки со скакалкой разными способами. Комбинация со скакалкой.

Упражнения с обручем.

### Тема 2. Акробатика.

Акробатика (юноши). Перекаты и кувырки. Перевороты, стойки.

Акробатика (девушки). Кувырки вперед, назад. Переворот в сторону. Стойка на голове, руках, лопатках. Мостик.

### Модуль 2 «Аэробика»

### Тема 2. Классическая аэробика

### Тема 3. Танцевальная аэробика

Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

С учетом методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от

одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

На силовой части урока большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

**Модуль 3 «Силовые упражнения»**

**Тема 5. Гиревой спорт. Тема 6. Тяжелая атлетика.**

Изучение техники поднятия гири (рывок, толчок). Изучение техники основных упражнений (приседания, жим лежа, подъем на бицепсы, упражнения на тренажерах. Изучение техники (рывок и толчок штанги). Изучение техники становой тяги. Приседания с отягощением.

**Модуль 4 «Атлетическая подготовка»**

**Тема 7. Армрестлинг. Тема 8. Атлетическая гимнастика.**

Изучение техники основных упражнений борьбы на руках. Изучение упражнений для развития силы на тренажерах. Упражнения со скакалкой.

**Модуль 5 «Оздоровительные упражнения»**

**Тема 8. Оздоровительная гимнастика. Тема 9. Фитнес-аэробика**

Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Овладение различными методиками занятий фитнес-аэробикой.

**Модуль для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Основные формы физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм, коррекционные занятия). Организационные групповые и секционные занятия физической культурой и спортом (ЛФК и коррекционные занятия). Спорт инвалидов (тренировка, организация и проведение соревнований по различным видам спорта).

Организационные методы при занятиях с инвалидами: индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой, ассистентов, метод самостоятельных занятий, группой спортивно-педагогический метод, игровой метод, т.е. применение подвижных игр или элементов спортивных игр в занятии, соревновательный метод.

**Тема 1.** Тренирующие, восстанавливающие и профилактические занятия для глаз для студентов с нарушением зрения и инвалидов других нозологий

**Тема 2.** Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета для студентов с инвалидностью и ОДА

**Тема 3.** Адаптивные упражнения на развитие внимания для студентов с инвалидностью различных нозологий

**Тема 4**. Комплекс дыхательных упражнений для студентов с инвалидностью различных нозологий

**Тема 5**. Тренировочные мероприятия по шахматам и шашкам среди студентов с инвалидностью и ОВЗ

**Тема 6**. Спортивные адаптивные занятия в условиях закрытой площадки для студентов с ОВЗ и инвалидов

**Тема 7**. Адаптивные элементы хореографии для студентов с инвалидностью и ОВЗ

**Тема 8**. Адаптивные спортивные занятия для студентов с ОВЗ и инвалидов общего заболевания

**Тема 9**. Комплекс упражнений на тренажерах спортивного зала для студентов с инвалидностью и ОВЗ

**Тема 10**. Адаптивные спортивные занятия для студентов с нарушением слуха и инвалидов с другими нозологиями.

## 4.3. Планы практических занятий

### Модуль 1 «Гимнастика и акробатика»

### Тема1 Гимнастика

Комплекс вольных упражнений № 1(для мышц верхних конечностей)

Комплекс вольных упражнений № 2(для мышц нижних конечностей)

Комплекс вольных упражнений № 3(для всех групп мышц)

Прыжки со скакалкой разными способами. Комбинация со скакалкой.

Упражнения с обручем.

### Тема 2. Акробатика.

Акробатика(юноши) Перекаты и кувырки. Перевороты, стойки. Акробатика(девушки) Кувырки вперед, назад. Переворот в сторону. Стойка на голове, руках, лопатках. Мостик.

### Модуль 2 «Аэробика»

### Тема 2. Классическая аэробика

### Тема 3. Танцевальная аэробика

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения без предмета.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Обучение технике движений базовой аэробики. Разминка, аэробная часть занятия. Силовая часть урока аэробики.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей.

Изучение основных хореографических понятий (правильная осанка, постановка рук и ног); названий шагов в фитнесе; правил выполнения базовых движений.

Обучение несложным танцевальным элементам; правильному выполнению танцевальных шагов фитнеса.

Выполнять упражнения на координацию; на развитие гибкости.

Составление связок из шагов фитнеса и танцевальных связок.

Развивать двигательные качества: силу, выносливостиь, быстроту, гибкость, координационные способности.

Владеть чувством ритма.

**Модуль 3 «Силовые упражнения»**

**Тема 5. Гиревой спорт. Тема 6. Тяжелая атлетика**

Изучение техники поднятия гири (рывок, толчок). Изучение техники основных упражнений (приседания, жим лежа, подъем на бицепсы, упражнения на тренажерах. Изучение техники (рывок и толчок штанги). Изучение техники становой тяги. Приседания с отягощением.

**Модуль 4 «Атлетическая подготовка»**

**Тема 7. Армрестлинг. Тема 8. Атлетическая гимнастика.**

Изучение техники основных упражнений борьбы на руках. Изучение упражнений для развития силы на тренажерах. Упражнения со скакалкой.

**Модуль 5 «Оздоровительные упражнения»**

**Тема 8. Оздоровительная гимнастика Тема 9. Фитнес-аэробика**

Здоровье сберегающие технологии. Силовые упражнения на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости: комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц.

Овладение различными методиками занятий фитнес-аэробикой.

**Модуль для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»**

**Основные формы физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Тема 1.** Тренирующие, восстанавливающие и профилактические занятия для глаз для студентов с нарушением зрения и инвалидов других нозологий

**Тема 2.** Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета для студентов с инвалидностью и ОДА

**Тема 3.** Адаптивные упражнения на развитие внимания для студентов с инвалидностью различных нозологий

**Тема 4**. Комплекс дыхательных упражнений для студентов с инвалидностью различных нозологий

**Тема 5**. Тренировочные мероприятия по шахматам и шашкам среди студентов с инвалидностью и ОВЗ

**Тема 6**. Спортивные адаптивные занятия в условиях закрытой площадки для студентов с ОВЗ и инвалидов

**Тема 7**. Адаптивные элементы хореографии для студентов с инвалидностью и ОВЗ

**Тема 8**. Адаптивные спортивные занятия для студентов с ОВЗ и инвалидов общего заболевания

**Тема 9**. Комплекс упражнений на тренажерах спортивного зала для студентов с инвалидностью и ОВЗ

**Тема 10**. Адаптивные спортивные занятия для студентов с нарушением слуха и инвалидов с другими нозологиями.

## 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Важным разделом наряду с учебными занятиями является внеучебная работа как дополнение к основным занятиям:

1. Работа спортивных секций.
2. Спортивно-массовые мероприятия.
3. Спортивные соревнования по видам спорта.

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

***Основная* литература:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215.
3. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224 -ЭБС «IPRbooks».

***Дополнительная литература:***

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — 978-5-4486-0765-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81323.html- ЭБС «IPRbooks».

2.Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — ISBN 978-5-4487-0782-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/107084.html.

***Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы:***

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (http://www.iprbookshop. Ru)
2. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru)
3. Министерство по делам молодежи Республики Татарстан (https://minmol.tatarstan.ru/)
4. Сайт ВФСК «ГТО» http://www.gto.ru
5. Автоматизированная информационная система «Молодежь России» Федерального агентства по делам молодежи (Росмолодежь) (https://myrosmol.ru/)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия проходят в тренажерном и хореографическом залах Университета управления «ТИСБИ».

Для достижения результативности учебного занятия преподаватель использует современные методы организации учебного процесса, тренажерные устройства, спортивный инвентарь, технические средства обучения и музыкальное сопровождение.

## 8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

**Контрольные нормативы.**

Для модуля 1 «Гимнастика и Акробатика»

| Прыжки | баллы | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 | менее 60 |
| Прыжки в длину юноши | 240 | 230 | 215 | Менее 215 |
| Прыжки в длину девушки | 195 | 180 | 170 | Менее 170 |
| Прыжки со скакалкой | 140 | 120 | 100 | Менее 100 |

Для модуля 2 «Аэробика»

Составление комбинаций на основе базовых шагов и движений.

Модуль 3 «Силовые упражнения»

| Подтягивания. Юноши. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Подтягивание на перекладине | 13раз | 10 раз | 8 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 13 раз | 10 раз | 8 раз |
| В висе поднимание ног до касания перекладины | 10 раз | 7 раз | 5 раз |

| Подтягивания. Девушки. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см.) | 19 раз | 13 раз | 10 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке | 19 раз | 13 раз | 11 раз |

Модуль 4 «Атлетическая подготовка»

| Юноши. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Подтягивание на перекладине | 13раз | 10 раз | 8 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 35 раз | 30 раз | 25 раз |
| Прыжки со скакалкой | 1м 30 сек | 1м.20сек | 1мин |

| Девушки. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см.) | 19 раз | 13 раз | 10 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке | 19 раз | 13 раз | 11 раз |
| Прыжки со скакалкой | 1мин | 50 сек | 45 сек |

Модуль 5 «Оздоровительные упражнения»

| Юноши. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Наклон вперед | + | 0 | - |
| Приседание на одной ноге | 35 раз | 30 раз | 25 раз |
| Прыжки со скакалкой | 1м 30 сек | 1м.20сек | 1мин |

| Девушки. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Наклон вперед | + | 0 | - |
| Приседание на одной ноге | 10 раз | 9 раз | 8 раз |
| Прыжки со скакалкой | 1мин | 50 сек | 45 сек |

Результаты обучения оцениваются на последнем занятии каждого семестра по результатам выполнения контрольных упражнений.

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующим таблицам:

**Оценка уровня сформированности компетенции УК-7**
**«СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**
**в части дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

| № п/п | Уровни сформированности компетенции | Основные признаки уровня | Инструменты оценки сформированности уровня |
|---|---|---|---|
| 1 | **Пороговый уровень (как минимально допустимый)** | Умеет применять на практике средства физической культуры для сохранения здоровья;<br>-Владеет средствами укрепления индивидуального здоровья. | сдача нормативов<br>зачет |
| 2 | **Базовый уровень** | -Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья;<br>-Владеет методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения профессиональной деятельности. | сдача нормативов<br>зачет |
| 3 | **Повышенный уровень** | -Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;<br>-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | сдача нормативов<br>зачет |

Приложение 1

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.**

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с Рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины.

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования заявленных компетенций.

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

Выдача задания на самостоятельную работу осуществляется после проведения «входного» медицинского контроля студентов, приступающих к изучению данной дисциплины на 1-2 неделе обучения. При выдаче заданий используется дифференцированный подход к студентам и учитываются их функциональные возможности, состояние здоровья. Перед выполнением студентами самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Самостоятельная работа осуществляется индивидуально. Контроль самостоятельной работы организуется с следующих формах:

- самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки);
- контроль со стороны преподавателя (текущий и промежуточный).

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях, промежуточный контроль осуществляется на зачете.

Приложение 2

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра физического воспитания

# Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

| | |
|---|---|
| Направление подготовки | Экономическая безопасность |
| Профиль подготовки | Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности |

Казань

# Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля
   2.1 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля.
      2.1.1 Сдача нормативов
      2.1.2 Составление индивидуального комплекса упражнений оздоровительной гимнастики для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
   2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля.
      2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки умений (вопросы к зачету)
      2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задания к зачету)

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| **Формы контроля** / **Формируемые компетенции и их индикаторы** | **УК-7** |
|---|---|
| | УК-7 |
| **Формы текущего контроля** | |
| контрольные упражнения для текущего контроля. | В1 |
| составление индивидуального комплекса упражнений оздоровительной гимнастики для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | У1, В1 |
| **Формы промежуточного контроля** | |
| зачет | У1, В1 |

У- умения, В- владеет навыками

## 2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля.

### 2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля
### 2.1.1 Сдача нормативов

**Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

**Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

**Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

**Наклон вперед**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине

10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Критерии оценки**

**Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):**

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Рывок гири**

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

**Критерии оценки**

**Испытание (тест) прекращается при:**

1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2) использование канифоли для подготовки ладоней;
3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выходе за пределы помоста.

**Ошибки (движение не засчитывается):**

1) дожим гири;
2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

**Критерии оценивания**

Для модуля 1 «Гимнастика и Акробатика»

| Прыжки в длину с места | баллы | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 | менее 60 |
| Прыжки в длину юноши | 240 | 230 | 215 | Менее 215 |
| Прыжки в длину девушки | 195 | 180 | 170 | Менее 170 |
| Прыжки со скакалкой | 140 | 120 | 100 | Менее 100 |

Для модуля 2 «Аэробика»

Умение составления комбинаций на основе базовых шагов и движений.

Модуль 3 «Силовые упражнения»

| Подтягивания. Юноши. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Подтягивание на перекладине | 13раз | 10 раз | 8 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 13 раз | 10 раз | 8 раз |
| В висе поднимание ног до касания перекладины | 10 раз | 7 раз | 5 раз |

| Подтягивания. Девушки. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см.) | 19 раз | 13 раз | 10 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке | 19 раз | 13 раз | 11 раз |

Модуль 4 «Атлетическая подготовка»

| Юноши. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Подтягивание на перекладине | 13раз | 10 раз | 8 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 35 раз | 30 раз | 25 раз |
| Прыжки со скакалкой | 1м 30 сек | 1м.20сек | 1мин |

| Девушки. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см.) | 19 раз | 13 раз | 10 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке | 19 раз | 13 раз | 11 раз |
| Прыжки со скакалкой | 1мин | 50 сек | 45 сек |

Модуль 5 «Оздоровительные упражнения»

| Юноши. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Наклон вперед | + | 0 | - |
| Приседание на одной ноге | 35 раз | 30 раз | 25 раз |
| Прыжки со скакалкой | 1м 30 сек | 1м.20сек | 1мин |

| Девушки. | баллы | | |
|---|---|---|---|
| | 86-100 | 71-85 | 60-70 |
| Наклон вперед | + | 0 | - |
| Приседание на одной ноге | 10 раз | 9 раз | 8 раз |
| Прыжки со скакалкой | 1мин | 50 сек | 45 сек |
| | | | |

**Критерии оценки уровня усвоения умений и владеет по результатам зачета**

| **Характеристика ответа** | **Оценка** | **Уровень сформированности компетенций** |
|---|---|---|
| Нормативы сданы в соответствии с вышеуказанными таблицами на «отлично,» «хорошо», «удовлетворительно». | зачтено | Компетенции сформированы |
| Нормативы сданы в соответствии с вышеуказанными таблицами на менее чем «удовлетворительно». | незачтено | Компетенции не сформированы |

### 2.1.2. Составление индивидуального комплекса упражнений оздоровительной гимнастики для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Индивидуальный комплекс упражнений оздоровительной гимнастики является одним из этапов в формировании компетенций обучающегося. Индивидуальный комплекс упражнений оздоровительной гимнастики как форма оценочного средства предполагает составление оздоровительного

комплекса в соответствии со своими отклонениями в здоровье.

**Критерии оценивания**

Критериями оценки индивидуального комплекса упражнений оздоровительной гимнастики являются: степень соответствия технике безопасности, степень соответствия индивидуального оздоровительного комплекса отклонениям в здоровье студента. Регулярность посещения занятий.

**Критерии оценки уровня усвоения умений и владений по результатам зачета для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

| Критерии оценивания | Оценка | Уровень сформированности компетенций |
|---|---|---|
| Основные требования к индивидуальному комплексу упражнений оздоровительной гимнастики выполнены. Обоснована его актуальность; логично изложена собственная позиция; комплекс выполняется уверенно. Посещение занятий регулярное. | зачтено | Компетенции сформированы |
| Индивидуальный комплекс упражнений оздоровительной гимнастики представлен, обнаруживается существенное непонимание проблемы; комплекс выполняется не уверенно. Имеются пропуски в посещение занятий. | незачтено | Компетенции не сформированы |

## 2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задания к зачету)

**Упражнение: Приседание на одной ноге.**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение - стоя на одной ноге, вторая нога прямая впереди. Выполнить полный присед и подняться в исходное положение.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Допускается при выполнении упражнения опираться одной рукой за ровную вертикальную поверхность.

**Упражнение: Прыжки со скакалкой.**

**1. Описание упражнения:**

С передним вращение скакалки, выполнить прыжки на двух ногах.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

**Упражнение: Подтягивание на перекладине.**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху. Сгибая руки подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Положение тела прямое, носочки оттянуты. Допускается незначительное разведение ног, отклонение от вертикального положения туловища.

**Упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение – упор лёжа. Сгибая руки опуститься в упор на согнутых руках, разгибая руки, выйти в упор лёжа.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.

**Упражнение: Сгибание и разгибание туловища.**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Допускается незначительное разведение и сгибание ног. Пальцы рук сомкнуты в замок за головой.

**Упражнение: Комплекс вольных упражнений № 1.**

**(для мышц верхних конечностей)**

**1.Описание упражнения:**

Исходное положение - основная стойка.

| | |
|---|---|
| Раз | – Дугами вперед руки вверх, левую ногу назад на носок. |
| Два | – Основная стойка. |
| Три | – Дугами вперед руки вверх, правую ногу назад на носок. |
| Четыре | – Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны. |
| Пять | – Поворот туловища влево. |
| Шесть | – Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны. |
| Семь | – Поворот туловища вправо. |
| Восемь | – Прыжком стойка ноги врозь, руки перед грудью. |
| Девять | – Поворот туловища влево, руки в стороны. |
| Десять | – Стойка ноги врозь, руки перед грудью. |
| Одиннадцать | – Поворот туловища вправо, руки в стороны. |

Двенадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

Тринадцать – Наклон туловища влево, правая рука вверх левая на пояс.

Четырнадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

Пятнадцать – Наклон туловища вправо, левая рука вверху, правая на пояс.

Шестнадцать – Прыжком основная стойка.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

**3. Типичные ошибки:**

- Потеря темпа и слитности движений.
- Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.
- Положения рук и ног отличаются от описания.

**Упражнение: Комплекс вольных упражнений № 2.**
**(для мышц нижних конечностей)**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение, основная стойка.

Раз – Наклон туловища вперед до угла 45 градусов, руки на пояс.

Два – Стойка ноги вместе, руки на пояс.

Три – Наклон туловища назад до угла 45 градусов, руки на пояс.

Четыре – Стойка ноги вместе, руки на пояс.

Пять – Согнув поднять левую ногу, руками обхватить ногу.

Шесть – Стойка ноги вместе, руки на пояс.

Семь – Согнув поднять правую ногу, руками обхватить ногу.

Восемь – Прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс.

Девять – Выпад левая нога впереди, руки на колено.

Десять – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

Одиннадцать – Выпад правая нога впереди, руки на колено.

Двенадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

Тринадцать – Наклон вперед, руками коснуться пола.

Четырнадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

Пятнадцать – Присед, руки вперед.

Шестнадцать – Прыжком основная стойка.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

**3. Типичные ошибки:**

- Потеря темпа и слитности движений.
- Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.
- Положения рук и ног отличаются от описания.

**Упражнение: Прыжки со скакалкой разными способами.**

**1. Описание упражнения:**

- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой ноге, левая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки на левой ноге, правая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки переступанием, правая нога впереди;
- прыжки переступанием, левая нога впереди;
- прыжки переступанием со сменой ног;
- прыжки на двух ногах скрестные;
- прыжки на двух ногах с обратным вращением скакалки;
- прыжки на двух ногах с двойным проносом скакалки;

Каждый способ выполняется по десять раз, после каждых десяти прыжков можно сделать остановку.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

**3. Типичные ошибки:**

- сильное сгибание ног в коленных суставах
- чрезмерное подпрыгивание
- большая амплитуда вращения рук

**Упражнение: Комбинация со скакалкой.**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение: стоя скакалка в одной руке.

- вертикальные обороты скакалки вперед в одной руке;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой ноге, левая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки на левой ноге, правая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки переступанием, правая нога впереди;
- прыжки переступанием, левая нога впереди;
- прыжки переступанием со сменой ног;
- прыжки на двух ногах скрестные;
- прыжки на двух ногах с обратным вращением скакалки;

- прыжки на двух ногах с двойным проносом скакалки;
- вертикальные обороты скакалки вперед в одной руке.

Каждый способ прыжков выполняется по четыре раза в едином темпе без остановок.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах. Переходы вращения скакалки производятся слитно без потери темпа.

**3. Типичные ошибки:**

- Сильное сгибание ног в коленных суставах, чрезмерное подпрыгивание, большая амплитуда вращения рук.

**Упражнение: Упражнения с обручем.**

**1.Описание упражнения:**

- Катание обруча с обратным вращением;
- Вращение обруча на кисти правой и левой руки;
- Вращение обруча с подбрасыванием.

Каждый способ выполняется по четыре раза. После выполнения каждого элемента упражнения можно сделать остановку.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Обруч катается не менее чем на два метра. Обруч запускается и ловится одной рукой. Обруч вращается со сменой темпа и положения руки. Обруч подбрасывается не менее чем на один метр.

**3. Типичные ошибки:**

- Падение обруча.
- Потеря темпа вращения обруча.

**Упражнение: Комбинация с обручем.**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение, основная стойка обруч у ноги в руке

- Запустить обруч с обратным вращением на расстояние не менее двух метров.
- Подхватить обруч и начать вращение на кисти руки;
- Подбросить обруч на высоту не менее одного метра;
- Поймать обруч другой рукой и продолжить вращение на кисти;
- Подбросить обруч на высоту не менее одного метра;
- Поймать обруч другой рукой и продолжить вращение на кисти;
- Запустить обруч с обратным вращением на расстояние не менее двух метров.
- Подхватить обруч, принять исходное положение.

Комбинация выполняется слитно, без потери темпа.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Обруч катается не менее чем на два метра. Обруч запускается и ловится одной рукой. Обруч подбрасывается не менее чем на один метр.

**3. Типичные ошибки:**

- Падение обруча.
- Потеря темпа вращения обруча.

**Упражнение: Упражнение на равновесие.**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение – упор присев. Выполнить два кувырка вперед. Зафиксировать стойку на одной ноге (ласточка) в течение 5-ти секунд.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Кувырки выполняются слитно. При фиксации стойки на одной ноге наклон вперед, руки в стороны ладонями вперед, свободная нога прямая носок оттянут, опорная нога прямая.

**3. Типичные ошибки:**

- Кувырки выполнены с остановкой.
- Неустойчивое положение во время фиксации стойки на одной ноге.

**Упражнение: Упражнение на гибкость.**

**1. Описание упражнения:**

Стоя на специальной подставке ноги прямые, стопы вместе. Выполнить наклон вперед. Максимально согнувшись руки опустить как можно ниже к полу и зафиксировать в этом положении 3сек.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Выполнять без рывковых движений. Руки параллельно друг другу. Ноги вместе, стопы параллельно.

**3. Типичные ошибки:**

- Ноги согнуты в коленях.
- Нет фиксации неподвижного положения.

**Упражнение: Мостик**.

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение - основная стойка. Максимально прогнувшись в спине опуститься в положение мостика, опираясь на руки и ноги, фиксация 5 сек., подняться в основную стойку.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Рекомендуется разучивание упражнения после ряда специальных движений и подводящих упражнений. При необходимости в ходе разучивания можно использовать помощь инструктора.

**3. Типичные ошибки:**

- ноги согнуты

- ноги и руки сильно согнуты, плечи не над проекцией кистей рук

**Упражнение: Стойка на лопатках.**

**1. Описание упражнения:**

Исходное положение - упор присев. Перекатиться назад через спину, выйти в стойку на лопатках опираясь на руки, фиксация 5 сек., вернуться в исходное положение.

**2. Техника выполнения упражнения:**

Упражнение выполняется слитно. Рекомендуется разучивание упражнение по элементам. При необходимости в ходе разучивания можно использовать помощь инструктора.

**3. Типичные ошибки:**

- не полная группировка в фазе переката

- стойка на лопатках выполнена с разведенными, согнутыми ногами, носки не оттянуты

- стойка на лопатках выполнена с отклонением туловища от вертикали

- упражнение выполнено не слитно