

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 27.06.2021 10:58:56
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1f96453f0e907bfb0

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Принято Ученым Советом
ФГБОУ ВО РГАЗУ
«26» января 2022 г. Протокол №9

«УТВЕРЖДЕНО»
Проректор по образовательной
деятельности М.А. Реньш
«26» января 2022 г.



Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по
выбору)**

Аэробная гимнастика

Направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры
Направленность (профиль) программы Землеустройство и кадастры

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры.

Рабочая программа дисциплины разработана старшим преподавателем кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Мусаевым Р.Д.
под руководством доцента кафедры социально-гуманитарных дисциплин, к.с.н., Савиной В.В.

Рецензент: кандидат социологических наук, доцент (РГАЗУ) Кулькатова Г.Н.

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (З): - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
	Уметь (У): - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности
	Владеть (В): - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Знать (З): - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.
	Уметь (У): - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах
	Владеть (В): - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина **Аэробная гимнастика** относится к части формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы высшего образования 21.03.02 Землеустройство и кадастры, профиль программы Землеустройство и кадастры.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально
- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для способности использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Очная форма обучения

Вид учебной работы	<u>1</u> семестр	<u>1</u> семестр	<u>1</u> семестр	<u>1</u> семестр	<u>1</u> семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	64	64	64	64	72
часов					
Аудиторная (контактная) работа, часов	64	64	64	64	72
в т.ч. занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа	64	64	64	64	72
промежуточная аттестация					
Самостоятельная работа обучающихся, часов					9
в т.ч. курсовая работа					
Вид промежуточной аттестации					экзамен

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Общая физическая подготовка	128	128		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в	УК-7, УК-9
1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных	64	64			

качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.				спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	
1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.	64	64			
Раздел 2. Аэробная гимнастика	200	200		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	УК-7, УК-9
2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; -инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта	64	64			
2.2 Методика судейства избранного вида спорта:	64	64			
2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта	72	72			
Промежуточная аттестация				Сдача нормативов	
ИТОГО по дисциплине	328	328			

4.2 Содержание дисциплины по разделам

Раздел 1. . Общая физическая подготовка

Цели – подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи –

способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.

1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.

- Психофизическая готовность студента.

- Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

- Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.

- Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.

- Упражнения, способствующие общей выносливости организма

Раздел 2. Аэробная гимнастика

Цели – совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи -

- совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- развитие у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2.2 Методика судейства избранного вида спорта.

2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта

- Психофизическая готовность студента.

- Средства и методы тренировки в тренажерном зале.

- Физическая тренировка без предмета.

- Физическая тренировка на тренажерах.

- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

- Выполнение основных движений с различной скоростью.

- Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

- Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложение к рабочей программе.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины / Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Э.Б. Толпаров, М., 2016. С.14 http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
Основная:		
	Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3.	URL: https://e.lanbook.com/book/136129
	Е. А. Еремеева Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с.	URL: https://e.lanbook.com/book/56709
Дополнительная		
	О. С. Слуцкер, Т. Г. Полухина, В. С. Козырев Фитнес-аэробика и танцы в программах по физической культуре. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики : учебное пособие / О. С. Слуцкер, Т. Г. Полухина, В. С. Козырев [и др.]. — Воронеж : ВГИФК, 2011. — 20 с.	URL: https://e.lanbook.com/book/140358
	Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9.	URL: https://e.lanbook.com/book/157655

6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2	Национальная информационная сеть Спортивная Россия -	http://www.infosport.ru
3	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
4	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
5	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru/

6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных

<https://rosstat.gov.ru/> - Федеральная служба государственной статистики.

<https://cyberleninka.ru/> - научная электронная библиотека открытого доступа (Open Access).

<http://link.springer.com/> - полнотекстовая коллекция (база данных) электронных книг издательства Springer Nature.

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<https://agris.fao.org/agris-search/index.do> - Международная информационная система по сельскохозяйственным наукам и технологиям.

<http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Информационные справочные системы

1. Информационно-справочная система «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/>

2. Информационно-справочная система «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>

Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),

OpenOffice, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса),

система дистанционного обучения Moodle (www.edu.rgazu.ru),

Вебинар (Adobe Connect v.8, Zomm, Google Meet, Skype, Мираполис), программное обеспечение электронного ресурса сайта, включая ЭБС AgriLib и видеоканал РГАЗУ(<http://www.youtube.com/rgazu>),

антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite.

6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Предназначение помещения (аудитории)	Наименование корпуса, № помещения (аудитории)	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения*
Для занятий семинарского типа, групповых консультаций, промежуточной аттестации	Учебно-лабораторный корпус. Каб. 125. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель	Учебно-лабораторный корпус. Каб. 125. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель, проектор SANYO PLC-XV, экран настенный рулонный SimSCREEN

	Учебно-бытовой корпус. Спортзал. Занятия по физической культуре и спорту.	Учебно-бытовой корпус. Спортзал. Занятия по физической культуре и спорту. Спортзал 32x14м (448кв.м), комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр 120x35 м (4200 кв. м), комплексная площадка для легкой атлетики и футбола 90 x 45 м (4050 кв. м), лыжехранилище 64 кв.м (35 кв.м), теннисная комната 5x5 м (25 кв.м.), кабинет кафедры физвоспитания 18 кв.м.; атлетики, мини-футбола, подвижных игр 120x35 м (4200 кв. м), комплексная площадка для легкой атлетики и футбола 90 x 45 м (4050 кв. м), лыжехранилище 64 кв.м (35 кв.м), теннисная комната 5x5 м (25 кв.м.),
Для занятий семинарского типа, групповых консультаций, промежуточной аттестации для занятий лекционного типа, семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучавшихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал библиотеки:	Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал библиотеки: персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета
	Учебно-лабораторный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Каб. 320.	Учебно-лабораторный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Каб. 320. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования, персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета
	Учебно-административный корпус. Каб. 105. Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования.	Учебно-административный корпус. Каб. 105. Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по выбору)
Аэробная гимнастика**

Направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры
Направленность (профиль) программы Землеустройство и кадастры

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022г.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Компетенций	Индикатор сформированности компетенций	Уровень освоения*	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать (З): нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности Уметь (У): планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности Владеть (В): здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>знать: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни уметь: - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни владеть: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p>Знает твердо: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Умеет уверенно: - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Владеет уверенно: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Имеет сформировавшееся систематические знания: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Имеет сформировавшееся систематическое умение: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Показал сформировавшееся систематическое владение: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>

<p>УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p>	<p>Знать (З): понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.</p> <p>Уметь (У): применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной</p> <p>Владеть (В): базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>успешной общекультурной деятельности</p> <p>знать: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру</p> <p>уметь: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p> <p>владеть: - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p>Знает твердо: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру</p> <p>Умеет уверенно: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p> <p>Владеет уверенно: - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Имеет сформировавшееся систематические знания: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру</p> <p>Имеет сформировавшееся систематическое умение: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p> <p>Показал сформировавшееся систематическое владение: - базовыми дефектологическими знаниями в</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>

			социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья	
--	--	--	---	--

* зачтено выставляется при уровне освоения компетенции не ниже порогового

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных

			жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
--	--	--	---	---

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время.

В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Учитывается участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Сдача нормативов

Уровень спортивно-технической и специальной физической подготовленности

№ п/п	Уровень развития гибкости	Оценка по 5-и балльной шкале	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	15,0 -13,0	15,0 -13,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	12,0-9,0	12,0-9,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	8,0-7,0	8,0-7,0

№ п/п	Уровень силовой подготовки	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши	Девушки
			Сгибание рук из упора лежа, кол-во раз	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 с.
1.	отлично (высокий)	5	21 и более	17 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	20-13	16-13
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	12- 11	12- 9

Примерные задания итогового теста по общей и специальной физической подготовке

№			Тест Купера (бег 12 мин.)
---	--	--	---------------------------

п/п	Уровень общей выносливости	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши Кол-во метров	Девушки Кол-во метров
1.	отлично (высокий)	5	2150 и более	1850 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	2149- 1950	1849-1700
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	1949-1800	1669-1350
№ п/п	Уровень развитие скоростно-силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	230,0-224,0	170,0 -159,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	223,0-216,0	160,0-150,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	215,0 -200,0	149,0 -140,0

Оценка развития координационных способностей в аэробной гимнастике	Оценка в баллах (уровень)		
	5 (высокий)	4 (продвинутый)	3 (пороговый)
Прыжки на скакалке: 20 прыжков на двух ногах 20 прыжков на левой ноге 20 прыжков на правой ноге	без ошибок (сбоев)	1 ошибка	2 ошибки
Удержание равновесия в позе «Ласточка»	30 сек	25 сек	20 сек

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов
Нормативные требования

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	22	20	18	-	-	-
2	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд)	28	26	21	30	28	23
3	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	27	25	23
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	13	11	9
5	Простые прыжки через скакалку (время)	-	-	-	2 и >	1,59-1.3	1,29-1

	выполнения в минутах)						
6	Наклон вперед в основной стойке на гимнастической скамейке (уровень ладоней, пальцы прямые)	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина ладони ниже уровня скамьи	Кулаки касаются скамьи	Ладонь и треть предплечья ниже уровня скамьи	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина Ладони ниже уровня скамьи
7	Челночный бег («песочные часы», квадрат 7х7 м, время 1 мин 45 сек (количество кругов)	11 и >	10.0–10,5	9,0–9,5	10 и >	9,0–9,5	8,0–8.5
8	Серия перепрыгиваний боком через гимнастическую скамейку из упора присев в упор присев (кол-во раз)	20 и >	16-19	11-15	20 и >	16-19	11-15