

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 22.03.2024 11:11:01  
Уникальный программный ключ:  
790a1a8df2525774421ad61fc96453f0e902b8b0

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

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Принято Ученым советом  
Университета Вернадского  
«28» марта 2024 г. протокол № 9



«УТВЕРЖДЕНО»  
Проректор по образовательной деятельности  
Кудрявцев М.Г.  
«28» марта 2024 г.

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

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль) программы «Экономика предприятий и организаций»

Квалификация бакалавр

Форма обучения очно-заочная

Балашиха 2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Рабочая программа дисциплины разработана старшим преподавателем кафедры Социально-гуманитарных дисциплин Мусаевым Р.Д.  
(название кафедры, ученая степень, ФИО)  
под руководством доцента кафедры социально-гуманитарных дисциплин, кандидатом психологических наук, Мукиной А.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 компетенции Планируемые результаты обучения
<b>Универсальная компетенция</b>	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать (З):</b> должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Уметь (У):</b> соблюдать нормы здорового образа жизни
	<b>Владеть (В):</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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

Дисциплина **Аэробная гимнастика** относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (по выбору).

**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

Очная форма обучения

Вид учебной работы	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	64	64	64	64	72
<b>часов</b>					
<b>Аудиторная (контактная) работа, часов</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>72</b>
в т.ч. занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа	64	64	64	64	72
<b>Самостоятельная работа обучающихся, часов</b>					
в т.ч. курсовая работа					
<b>Контроль</b>					
Вид промежуточной аттестации					

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**  
**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		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	128	128		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	УК-7
1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.	64	64			
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			
<b>Раздел 2. Аэробная гимнастика</b>	200	200			

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		
<b>Итого за семестр</b>				сдача нормативов
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	328	328		

#### **4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам**

##### **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 путемоздоровительной системы
    - Пилатес.
  - Упражнения, способствующие общей выносливостиорганизма

##### **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.

### **6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине**

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины /Рос.гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Р.Д. Мусаев, Б., 2022. С.8 режим доступа - <a href="http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/314874/mod_resource/content/">http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/314874/mod_resource/content/</a>

### **6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины**

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
<b>Основная:</b>		
1	Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. ISBN 978-5-7638-3640-0	<a href="https://gumanitar-intercollege.ru/upload/iblock/d04/tgg682uvxyr119m9vt0ghu62m9vrds93.pdf">https://gumanitar-intercollege.ru/upload/iblock/d04/tgg682uvxyr119m9vt0ghu62m9vrds93.pdf</a>
2	Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с. ISBN 978-5-8397-0904-1	<a href="http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf">http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf</a>
<b>Дополнительная</b>		

1	Физическая культура студента: учебник/Г.М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л.Б. Андрищенко. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 328 с.	<a href="http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/\$FILE/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf">http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/\$FILE/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf</a>
2	Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с. ISBN 978-5-89289-929-1	<a href="http://e-lib.kemtipp.ru/uploads/21/phizv119.pdf">http://e-lib.kemtipp.ru/uploads/21/phizv119.pdf</a>
3	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс. ISBN 978-5-9916-5470-8	<a href="https://urss.ru/images/add_ru/198481-1.pdf">https://urss.ru/images/add_ru/198481-1.pdf</a>

### 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	<a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>
2	Сайт Олимпийского комитета России	<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>
3	Библиотека информации по физической культуре и спорту	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
4	Нормы ГТО	<a href="http://www.gto-normy.ru/">http://www.gto-normy.ru/</a>

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

#### Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией

2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно

3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно

4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/>  
Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021

5. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ

6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgazu.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

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

8. Научная электронная библиотека открытого доступа (Open Access). – URL: <https://cyberleninka.ru/>.

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

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

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

#### **Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Система дистанционного обучения Moodle [www.portfolio.rgazu.ru](http://www.portfolio.rgazu.ru) (свободно распространяемое)

2. Право использования программ для ЭВМ MirapolisHCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната. Стандартная лицензия до 1000 пользователей на 1 месяц (Лицензионный договор № 77/03/22 – К от 25 апреля 2022)

3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017)

4. Образовательный интернет – портал Российского государственного аграрного заочного университета (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

#### **Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)

2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое).

3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgazu.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

4. Официальная страница ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный заочный университет» <https://vk.com/rgazuru> (свободно распространяемое)ю

5. Портал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный аграрный заочный университет» (свободно распространяемое) <https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31>.

6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

#### **6.5 Перечень Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения**

<b>Предназначение помещения (аудитории)</b>	<b>Наименование корпуса, № помещения (аудитории)</b>	<b>Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения*</b>
Занятия семинарского типа, (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с	Учебно-бытовой корпус Спортивный зал	Спортзал (подвижных игр), кабинет физвоспитания



педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации)		
<i>Для самостоятельной работы</i>	Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал	Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.
	Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ	Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видео увеличителем 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.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ  
В.И. ВЕРНАДСКОГО»  
(Университет Вернадского)

**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 38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль) программы «Экономика предприятий и организаций»

Квалификация бакалавр

Форма обучения очно-заочная

Балашиха 2024г.

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

Код и наименование компетенции	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Пороговый (удовлетворительно)</b>	<b>Знать:</b> должный уровень физической подготовленности для обеспечения <b>Уметь:</b> соблюдать нормы здорового образа жизни <b>Владеть:</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях сдача нормативов
	<b>Продвинутый (хорошо)</b>	<b>Знает твердо:</b> должный уровень физической подготовленности для обеспечения <b>Умеет уверенно:</b> соблюдать нормы здорового образа жизни <b>Владеет уверенно:</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
	<b>Высокий(отлично)</b>	<b>Имеет сформировавшееся систематические знания:</b> должный уровень физической подготовленности для обеспечения <b>Имеет сформировавшееся систематическое умение:</b> соблюдать нормы здорового образа жизни <b>Показал сформировавшееся систематическое владение:</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

## 1. 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 жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	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

**1. 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 неважительной 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 (продвинутой)	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 (продвинутой)	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 выполнения в минутах)	-	-	-	2 и >	1,59-1.3	1,29-1
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