

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кудрявцев М.Г. ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Должность: Проректор по образовательной деятельности МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Дата подписания: 28.03.2024 «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА

Уникальный программный ключ:

790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

**ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**

**(Университет Вернадского)**

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

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



## Рабочая программа дисциплины

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

#### Аэробная гимнастика

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) программы Электроснабжение сельских территорий

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС по направлению подготовки 13.03.02  
Электроэнергетика и электротехника

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
<b>Универсальная компетенция</b>	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать (З):</b> - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
	<b>Уметь (У):</b> - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности
	<b>Владеть (В):</b> - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, профиль - Электроснабжение сельских территорий.

**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>2</u> семестр	<u>3</u> семестр	<u>4</u> семестр	<u>5</u> семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	64	64	64	64	72
<b>часов</b>					
<b>Аудиторная (контактная) работа, часов</b>	64	64	64	64	72
в т.ч. занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа	64	64	64	64	72
промежуточная аттестация					
<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

#### 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		
<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		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	УК-7
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>Промежуточная аттестация</b>					
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	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.

- Психологическая 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

- Психологическая 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
1	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины /Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Э.Б. Толпаров, М., 2016. С.14 режим доступа - <a href="http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf">http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf</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	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>
2	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>
<b>Дополнительная</b>		
1	Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf</a>
2	Калина И.Г. Теоретические и методические основы физической культуры: учеб. пособие для студентов неспециализированных высших учебных заведений/ И.Г. Калина, К.Б. Тумаров, В.М. Григо/ под ред. А.И. Голубева; фил. Казан. гос. ун-та.– Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии, 2009.–98с.	<a href="https://kpfu.ru/portal/docs/F636075721/Uchebnoe.posobie.po.FK.pdf">https://kpfu.ru/portal/docs/F636075721/Uchebnoe.posobie.po.FK.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	Национальная информационная сеть Спортивная Россия -	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
3	Сайт Олимпийского комитета России	<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>
4	Библиотека информации по физической культуре и спорту	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
5	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**

<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](http://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**

<b>Предназначение помещения (аудитории)</b>	<b>Наименование корпуса, № помещения (аудитории)</b>	<b>Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения</b>
<i>Для занятий лекционного типа</i>	Учебно-лабораторный корпус. Каб. 125. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель	набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, проектор SANYOPLC-XV, экран настенный рулонный SimSCREEN



<p><i>Для занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации</i></p>	<p>Учебно-бытовой корпус. Спортзал. Занятия по физической культуре и спорту.</p>	<p>Спортзал 32х14м (448кв.м), комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр 120х35 м (4200 кв. м), комплексная площадка для легкой атлетики и футбола 90 х 45 м (4050 кв. м), лыжехранилище 64 кв.м (35 кв.м), теннисная комната 5х5 м (25 кв.м.), кабинет кафедры физвоспитания 18 кв.м.; атлетики, мини-футбола, подвижных игр 120х35 м (4200 кв. м), комплексная площадка для легкой атлетики и футбола 90 х 45 м (4050 кв. м), лыжехранилище 64 кв.м (35 кв.м), теннисная комната 5х5 м (25 кв.м.)</p>
<p><i>Для самостоятельной работы</i></p>	<p>Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал библиотеки: Учебно-лабораторный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Каб. 320. Учебно-административный корпус. Каб. 105. Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования.</p>	<p>персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования, персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета 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.</p>

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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) программы Электроснабжение сельских территорий

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2024г.

### 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><b>Знать (З):-</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности  <b>Уметь (У):-</b> планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности  <b>Владеть (В):-</b> здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Пороговый (удовлетворительно)</b></p>	<p><b>знать:</b> основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  <b>уметь:</b> - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  <b>владеть:</b> - 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><b>Продвинутый (хорошо)</b></p>	<p><b>Знает твердо:</b> основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  <b>Умеет уверенно:</b> - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  <b>Владеет уверенно:</b> - 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><b>Высокий (отлично)</b></p>	<p><b>Имеет сформировавшееся систематические знания:</b> основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  <b>Имеет сформировавшееся систематическое умение:</b> применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  <b>Показал сформировавшееся систематическое владение:</b> - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>

## 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 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

**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 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.

**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 руки 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 специальной физической подготовке**

№ п/п	Уровень общей выносливости	Оценка по 5-и балльной шкале	Тест Купера (бег 12 мин.)	
			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 разви тискоростно- силовых способностей	Оценка по 5- и балльной шкал е	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	Оценки в баллах (уровень)		
	5 (высокий)	4 (продвинутый)	3 (пороговый)
Прыжки на скакалке: 20 прыжков над двумя ногами 20 прыжков над левой ногой 20 прыжков над правой ногой	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	Ладонь ниже	Половина ладони	Кулаки касаются	Ладонь и треть	Ладонь ниже	Половина Ладони

	стойке на гимнастической скамейке (уровень ладоней, пальцы прямые)	уровня скамьи	ниже уровня скамьи	скамьи	предплечья ниже уровня скамьи	уровня скамьи	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