

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кудрявцев М.Г.  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 04.03.2024  
Уникальный программный ключ:  
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

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



## **Рабочая программа дисциплины**

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

#### **Аэробная гимнастика**

Направление подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль) программы Инжиниринг бизнес-процессов

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика.

Рабочая программа дисциплины разработана *старшим преподавателем*  
кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Мусаевым Р.Д.

под руководством *доцента* кафедры кафедры социально-гуманитарных дисциплин, к.п.н., Мукиной А.Н.

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<br>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><br>- нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности   |
|   | <b>Уметь (У):</b><br>- планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности             |
|   | <b>Владеть (В):</b><br>- 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  | <b>Знать (З):</b><br>- понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.   |
|   | <b>Уметь (У):</b><br>- применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах  |
|   | <b>Владеть (В):</b><br>- 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 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль программы «Инжиниринг бизнес-процессов».

**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               |
| <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                           |                  |                  |                  |                  |                  |
| 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 |  |                 |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>                | 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  |  |  |            |
| <b>Раздел 2. Аэробная гимнастика</b>   | 200 | 200 |  | посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях | УК-7, УК-9 |
| 2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; -инструктор 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>  |     |     |  | Сдача нормативов   |            |
| <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.

- 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.

## 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<br>режим доступа -<br><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  |
|----------------|--|--|
| Основная:      |  |  |
| 1              | Корнев, В.Г. Физическая культура: учебное пособие / В.Г. Корнев, А.Б. Габиров, Н.К. Кадькова. – пос. Персиановский : Донской ГАУ, 2007. – 136 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. – | URL:<br><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649</a><br>(дата обращения: 09.03.2024).- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей  |
| 2              | Дружинина, О.Ю. Базовые виды спорта. Аэробика: учебное пособие / О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина. – Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. – 76 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. –         | URL:<br><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/5161">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/5161</a> (дата обращения: 09.03.2024).- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.  |
| Дополнительная |  |  |
| 1              | Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.  | ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/115679">https://e.lanbook.com/book/115679</a> (дата обращения: 09.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 2              | Григорьева, И. В. Физическая культура. Адаптивная физическая культура в вузе : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛТУ, 2019. — 108 с.   | ISBN 978-5-7994-0879-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/152414">https://e.lanbook.com/book/152414</a> (дата обращения: 09.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 3 | Харченко, Л. В. Медико-социальная работа с инвалидами : учебное пособие / Л. В. Харченко, Ф. В. Салугин, В. Г. Турманидзе. — Омск : ОмГУ, 2017. — 104 с. — ISBN 978-5-7779-2098-0. | Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/101807">https://e.lanbook.com/book/101807</a> (дата обращения: 09.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
|---|--|---|

### 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\*\*

| Предназначение помещения (аудитории) | Наименование корпуса, № помещения (аудитории)    | Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения*   |
|--------------------------------------|--|--|
| Для занятий семинарского типа,       | Учебно-лабораторный корпус.<br>Каб. 125. Учебная | набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, проектор SANYO PLC-XV, экран настенный рулонный SimSCREEN |



|   |   |   |
|---|---|---|
| <i>групповых консультаций, промежуточной аттестации</i> | аудитория для проведения лекционных занятий (поточная).<br>Специализированная мебель  |   |
|   | 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.)   |
| <i>Для самостоятельной работы</i>                       | Учебно-административный корпус.<br>Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал библиотеки:  | персональные компьютеры 11 шт.<br>Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.  |
|   | Учебно-лабораторный корпус.<br>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.<br>Каб. 105.<br>Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.<br>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 видеувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеувеличения 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 38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль) программы Инжиниринг бизнес-процессов

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

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

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | - базовыми дефектологическими знаниями в 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 | 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<br>жизненных ситуациях и<br>профессиональной<br>деятельности | жизни в различных<br>жизненных ситуациях и<br>профессиональной<br>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<br>Кол-во метров     | Девушки<br>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:<br>20 прыжков на двух ногах<br>20 прыжков на левой ноге<br>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 вперёд 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                              |