

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 |
|---|---|
| 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 |

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 | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 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 | | | | | |
| в т.ч. курсовая работа | | | | | |
| Контроль | | | | | |
| 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 | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | 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 | 64 | 64 | | | |

| | | | | | |
|---|-----|-----|--|--|------|
| с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки. | | | | | |
| Раздел 2. Аэробная гимнастика | 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 | | | |
| Промежуточная аттестация | | | | | |
| 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 |
|-------|---|
| 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 - http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf |

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 |
|-------|--|---|
| 1 | Корнев, В.Г. Физическая культура: учебное пособие / В.Г. Корнев, А.Б. Габиров, Н.К. Кадыкова. – пос. Персиановский : Донской ГАУ, 2007. – 136 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. – | URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649.- 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: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/5161.- Режим доступа: для зарегистрир. 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 | 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 |
|---|---|---|
| <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 |
| <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</i> | 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.) |

| | | |
|--|---|---|
| <p><i>контроля, промежуточной аттестации</i></p> | | |
| <p><i>Для самостоятельной работы</i></p> | <p>Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал библиотеки:</p> | <p>персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.</p> |
| | <p>Учебно-лабораторный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Каб. 320.</p> | <p>Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования, персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета</p> |
| | <p>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>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>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> |

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 на двух ногах 20 прыжков на левой ноге 20 прыжков на правой ноге | безо шибок (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 |