

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет истории, мировой политики и социологии
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



В. В. Романов
«21» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.Э.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 48.03.01 - Теология

Профиль/направленность/специализация: Культура конфессий (Православие)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

Авторы программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01 - Теология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «17» февраля 2014 г. № 124).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета истории, мировой политики и социологии, Протокол от «21» января 2021 г. № 4.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	38
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	40
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	41

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-8 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает и понимает:
		Умеет (способен продемонстрировать):
		Владеет:

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	Спортивные игры			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
2	Физическая культура и спорт	+	+						+	+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Фитнес» относится к базовой части учебного плана ОП по направлению подготовки 48.03.01 - Теология.

Дисциплина «Фитнес» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа	160	50
Практические (Практ. раб.)	160	50
Самостоятельная работа (СР)	168	258
Зачет	-	20

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	
3 семестр						
1	Теоретические сведения	2	2	4	10	Тестирование; Тестирование
2	Основы знаний	4	2	6	10	Тестирование; Тестирование
3	Общая физическая подготовка	6	2	6	10	Тестирование; Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	8	2	6	12	Тестирование; Тестирование
5	Музыкально-ритми- ческая деятельность	14	2	10	10	Тестирование; Тестирование
4 семестр						
6	Общая физическая подготовка	10	2	10	12	Тестирование; Тестирование
7	Специальная физическая подготовка	10	4	10	20	Тестирование; Тестирование
8	Система упражнений по оздоровительной аэробике и атлетической гимнастике	14	4	12	20	Тестирование; Тестирование
5 семестр						
9	Теоретические сведения	2	2	4	10	Тестирование; Тестирование
10	Общая физическая подготовка	4	2	6	10	Тестирование; Тестирование
11	Специальная физическая подготовка	8	2	6	10	Тестирование; Тестирование
12	Основные методы построения комбинаций	10	2	8	10	Тестирование; Тестирование
13	Составление комплексов упражнений в йоге и силовая подготовка в пауэрлифтинге	10	2	8	12	Тестирование; Тестирование
6 семестр						
14	Общая физическая подготовка	8	2	8	10	Тестирование; Тестирование

15	Специальная физическая подготовка	8	2	8	10	Тестирование; Тестирование
16	Основные методы построения комбинаций	8	3	8	16	Тестирование; Тестирование
17	Составление комплекса статических упражнений	10	3	8	16	Тестирование; Тестирование
7 семестр						
18	Общая физическая подготовка	16	4	16	20	Тестирование; Тестирование
19	Специальная физическая подготовка	16	6	16	30	Тестирование; Тестирование

Тема 1. Теоретические сведения

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой. Приемы элементарной первой помощи при травмах.

Атлетическая гимнастика

Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, оказание первой медицинской помощи при травмах в тренажерном зале.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отработка базовых элементов аэробики. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы.

Тема 2. Основы знаний

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Понятие «аэробика». История развития аэробики. Отличие аэробики от других фитнес-систем. Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип-хоп, латина, рок-н-ролл, фит-бол, степ и т.д.). Классификация аэробики.

Атлетическая гимнастика

Организация учебно-тренировочного процесса, методика построения тренировочных занятий для начинающих спортсменов. Методика построения тренировочных занятий для высококвалифицированных спортсменов.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отработка базовых элементов аэробики. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, круговая тренировка. ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи), без предметов (с использованием логоритмики), с разным направлением движений (подъемы, опускания, сгибание, разгибание, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести). Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, самомассаж.

Атлетическая гимнастика

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отрабатывание базовых элементов аэробики. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Straddle, V-Step, Step-Touch, Open-Step, Heel Touch, Lunch, Cross-Step, Grapevine. Запрещенные движения.

Атлетическая гимнастика

Выполнение упражнений с использованием собственного веса «подтягивание из виса на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, угол в висе на перекладине. Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отрабатывание базовых элементов аэробики. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы.

Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

Практическое занятие.

Ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры. Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов».

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отрабатывание базовых элементов аэробики. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы.

Тема 6. Общая физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Основные виды перемещений в аэробике.

Атлетическая гимнастика

Краткий экскурс в историю развития атлетизма. Родина атлетизма. Развитие атлетической гимнастики в России. Бодибилдинг. Организация и судейство соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Подготовить презентацию по видам и классификации аэробики. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы.

Тема 7. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Элементы базовой аэробики их разновидности: шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Основные виды перемещений в аэробике. Модификации основных и базовых «шагов», альтернативные «шаги» (возможные модификации «шагов», альтернативные «шаги», способы конструирования альтернативных «шагов»). Lunch, Cross-Step, Pivot Turn, Cross-Step, Heel Gid (Heel Touch), Toe Tap, Leg Lift, Knee Lift (knee up), Squat, Mambo. Термины движений рук, используемые в аэробике. Дыхательные упражнения. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм человека.

Атлетическая гимнастика

Развивать гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Подготовить презентацию по видам и классификации аэробики. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы.

Тема 8. Система упражнений по оздоровительной аэробике и атлетической гимнастике

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Пилатес – система упражнений, направленная на комплексное укрепление организма без резких нагрузок и перенапряжений. Основная цель таких занятий – единение разума и тела, формирование гармонично развитой фигуры и достижение абсолютного здоровья.

Атлетическая гимнастика

Упражнения со штангой и гантелями различного веса на грудные мышцы и бицепсы. Силовые и скоростно-силовые упражнения на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Подготовить презентацию по видам и классификации аэробики. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 9. Теоретические сведения

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой.

Атлетическая гимнастика

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Сведения о строении и функции организма. Необходимость разминки в занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 10. Общая физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Понятие ударной нагрузки: низкая интенсивность (low impact), высокая интенсивность (high impact) и их определяющие. Промежуточный вариант – нагрузка средней ударности (middle impact). Методы повышения интенсивности: темп выполнения упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести, горизонтальные перемещения в различном направлении, выполнение основных движений с подскоком, скачком.

Атлетическая гимнастика

Гимнастические упражнения прикладного характера: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. В висе поднимание ног до касания перекладины. Лазание по канату в 2, 3 приёма.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 11. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов».

Атлетическая гимнастика

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 12. Основные методы построения комбинаций

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Освоение основных методов построения комбинаций: линейный метод, метод "от головы к хвосту", метод "зигзаг", метод "сложения", "блок-метод". Варианты блок-метода. Вариант перевернутой пирамиды, двойной перевернутой пирамиды, разнонаправленных пирамид. Свободный стиль. Регламентированный вариант. Этапы составления комбинаций в регламентированном стиле: выбор элементов, подбор музыкального сопровождения составление комбинаций на определенное количество счетов (32, 64 счета и т.п.), выбор методики для обучения и разложение комбинации по обучающей.

Атлетическая гимнастика

Комплекс специальных упражнений: «Грудные мышцы, мышц спины».

Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге и силовая подготовка в пауэрлифтинге

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Упражнения или асаны (позы): Поза ребенка (Баласана), Поза верблюда (Уштрасана), Поза стула (Уткатасана), Поза наклона к стопам (Уттанасана), Поза треугольника (Триконадасана), Позу плуга (Халь-асана), Поза свечи (Сарвангасана), Поза голубя (Эка пада раджапотасана).

Последовательность и сочетание упражнений.

Атлетическая гимнастика

- жим лежа;
- становая тяга;
- приседание со штангой

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 14. Общая физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Силовая часть урока (партерная). Методика построения партерной части, силовых упражнений у опоры, без опоры, в положении сидя, стоя, лежа. Использование веса. Упражнения для мышц шеи; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и ног; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц спины.

Атлетическая гимнастика

Методика занятий атлетической гимнастикой. Выбор нагрузки, подбор веса отягощения, дыхание при выполнении упражнений, темп выполнения упражнений, перерывы и отдых.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы. Подготовка плана-конспекта силовой части аэробного класса. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 15. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Понятие о технике и координации аэробики. Классификация упражнений фитнес-гимнастики и аэробики, применяемых для развития координации движений. Упражнения на координацию, используемые в традиционных программах аэробики (классической, степ-аэробики и др.).

Атлетическая гимнастика

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы. Подготовка плана-конспекта силовой части аэробного класса. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 16. Основные методы построения комбинаций

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Составление и обучение комбинациям в аэробике. Освоение поворотов, скачков, подскоков, прыжков в сочетании с основными шагами классической аэробики. Сложнокоординированные движения руками. Демонстрация составленных комбинаций.

Атлетическая гимнастика

Специальная подготовка в пауэрлифтинге.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы. Подготовка плана-конспекта силовой части аэробного класса. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 17. Составление комплекса статических упражнений

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Комплекс упражнений калланетики направлен на растяжение мышц, что приводит все волокна и ткани в активную фазу. Используется принцип статики, то есть одно движение удерживается в течение определенного времени.

Атлетическая гимнастика

Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча, икроножных мышц по классической пирамиде.

Упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание в упоре лежа, в упоре на брусках).

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы. Подготовка плана-конспекта силовой части аэробного класса. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 18. Общая физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.

Атлетическая гимнастика

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы. Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 19. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие.

Оздоровительная аэробика

Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП на занятиях оздоровительной аэробикой. Обучение и совершенствование техники выполнения элементов фитнес-аэробики. Техника основных шагов в оздоровительной аэробике. Модификации основных и базовых «шагов» и элементов фитнес-аэробики.

Атлетическая гимнастика

Упражнения для развития четырехглавой мышцы бедра, трапециевидной мышцы спины, дельтовидных мышц плеча, мышц брюшного пресса.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Отработка комплексов упражнений для развития гибкости и силы. Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- текущий контроль – 80 баллов

- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
2.	Основы знаний	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
3.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
4.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Оздоровительная аэробика
5.	Музыкально-ритмическая деятельность	Тестирование(контрольный срез)	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование(контрольный срез)	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Оздоровительная аэробика
6.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20

7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	100	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр	100	

4 семестр

- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	20	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	20	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
3.	Система упражнений по оздоровительной аэробике и атлетической гимнастике	Тестирование(контрольный срез)	20	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование(контрольный срез)	20	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
4.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплине – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20

5.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	100	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
6.	Итого за семестр	100	

5 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
4.	Основные методы построения комбинаций	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
5.	Составление комплексов упражнений в йоге и силовая подготовка в пауэрлифтинге	Тестирование(контрольный срез)	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование(контрольный срез)	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика

6.	Премиальные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	100	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр	100	

6 семестр

- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
3.	Основные методы построения комбинаций	Тестирование	10	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	10	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
4.	Составление комплекса статических упражнений	Тестирование(контрольный срез)	20	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика

		Тестирование(контрольный срез)	20	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
5.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		100	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
7.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 30 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	20	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование	20	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	30	Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика
		Тестирование(контрольный срез)	30	Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика

3.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
4.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	100	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
5.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тестирование

Тема 1. Теоретические сведения

Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.

кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

3 семестр

1

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).

Тестирование

10

10 баллов – 20 с

9 баллов – 19 с

8 баллов – 18 с

7 баллов – 17 с

6 баллов – 16 с

5 баллов – 15 с

4 балла – 14 с

3 балла – 13 с

2 балла – 12 с

1 балл – 11 с

2

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

Тестирование

10

10 баллов – 64 см

9 баллов – 65 см

8 баллов – 66 см

7 баллов – 67 см

6 баллов – 68 см

5 баллов – 69 см

4 балла – 70 см

3 балла – 71 см

2 балла – 72 см

1 балл – 73 см

3

Хлопки: И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с).

Тестирование

10

10 баллов – 21 с
 9 баллов – 22 с
 8 баллов – 23с
 7 баллов – 24 с
 6 баллов – 25 с
 5 баллов – 26 с
 4 балла – 27 с
 3 балла – 28 с
 2 балла – 29 с
 1 балл – 30 с

4

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Тестирование

10

10 баллов – 70 раз
 9 баллов – 69 раз
 8 баллов – 68 раз
 7 баллов – 67 раз
 6 баллов – 66 раз
 5 баллов – 65 раза
 4 балла – 64 раза
 3 балла – 63 раза
 2 балла – 62 раз
 1 балл – 61 раз

5

Выполнение базовых шагов аэробики:

Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up

Тестирование

10

10 баллов – 10 шагов
 9 баллов – 9 шагов
 8 баллов – 8 шагов
 7 баллов – 7 шагов

6 баллов – 6 шагов
 5 баллов – 5 шагов
 4 балла – 4 шага
 3 балла – 3 шага
 2 балла – 2 шага
 1 балл – 1 шаг

Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.
 кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

3 семестр

1

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Тестирование

10

10 баллов – 12 и более

5-9 баллов – 8-10

1-4 баллов – 5-7

2

Метание набивного мяча из-за головы сидя (1-3кг)

Тестирование

10

10 баллов – 700-и более

5-9 баллов – 600-и более

1-4 баллов – 550- и более

3

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

Тестирование

10

10 баллов – 20 и более

5-9 баллов – 15-19

1-4 баллов – 10-14

4

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Тестирование

10

10 баллов – 13- и более

5-9 баллов – 10- и более

1-4 баллов – 7-и более

5

Вис углом на перекладине

Тестирование

10

10 баллов – 25 сек и более

5-9 баллов – 20 и более

1-4 баллов – 15 и более

Тема 6. Общая физическая подготовка

Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Max.

кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

4 семестр

1

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Тестирование

10

10 баллов – 13 и более

5-9 баллов – 9-11

1-4 баллов – 6-8

2

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 10 и более

5-9 баллов – 7 и более

1-4 баллов – 4 и более

3

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

Тестирование

10

10 баллов – 610 см.

5-9 баллов – 510 см.

1-4 баллов – 480 см.

4

Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Тестирование

10

10 баллов – 14 и более**5-9 баллов – 11 и более****1-4 баллов – 8 и более**

5

Прыжки на скакалке (за 30с)

Тестирование

10

10 баллов – 70 и более**5-9 баллов – 65****1-4 баллов - 55**

Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.

кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

4 семестр

1

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).

Тестирование

10

10 баллов – 22 с

9 баллов – 21 с

8 баллов – 20 с

7 баллов – 19 с
 6 баллов – 18 с
 5 баллов – 17 с
 4 балла – 16 с
 3 балла – 15 с
 2 балла – 14 с
 1 балл – 13 с

2

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

Тестирование

10

10 баллов – 62 см
 9 баллов – 63 см
 8 баллов – 64 см
 7 баллов – 65 см
 6 баллов – 66 см
 5 баллов – 67 см
 4 балла – 68 см
 3 балла – 69 см
 2 балла – 70 см
 1 балл – 71 см

3

Хлопки:

И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с).

Тестирование

10

10 баллов – 19 с
 9 баллов – 20 с
 8 баллов – 21 с
 7 баллов – 22 с
 6 баллов – 23 с
 5 баллов – 24 с
 4 балла – 25 с
 3 балла – 26 с
 2 балла – 27 с
 1 балл – 28 с

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Тестирование

10

10 баллов – 80 раз

9 баллов – 79 раз

8 баллов – 78 раз

7 баллов – 77 раз

6 баллов – 76 раз

5 баллов – 75 раз

4 балла – 74 раз

3 балла – 73 раз

2 балла – 72 раз

1 балл – 71 раз

5

Выполнение базовых шагов аэробики:

Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, kick.

Тестирование

10

10 баллов – 10 шагов

9 баллов – 9 шагов

8 баллов – 8 шагов

7 баллов – 7 шагов

6 баллов – 6 шагов

5 баллов – 5 шагов

4 балла – 4 шага

3 балла – 3 шага

2 балла – 2 шага

1 балл – 1 шаг

Тема 9. Теоретические сведения

Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.
кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

5 семестр

1

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 10 и более раз

5-9 баллов – 7 раз

1-4 баллов – 4 раз

2

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 10 раз

5-9 баллов – 7 раз

1-4 баллов – 4 раз

3

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 10 раз

5-9 баллов – 7 раз

1-4 баллов – 4 раз

4

Вис углом на перекладине

Тестирование

10

10 баллов – 25 с

5-9 баллов – 20 с

1-4 баллов – 15 с

5

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Тестирование

10

10 баллов – 14

5-9 баллов – 12

1-4 баллов - 8

Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.

кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

5 семестр

1

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).

Тестирование

10

10 баллов – 24 с
 9 баллов – 23 с
 8 баллов – 22 с
 7 баллов – 21 с
 6 баллов – 20 с
 5 баллов – 19 с
 4 балла – 18 с
 3 балла – 17 с
 2 балла – 16 с
 1 балл – 15 с

2

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

Тестирование

10

10 баллов – 60 см
 9 баллов – 61 см
 8 баллов – 62 см
 7 баллов – 63 см
 6 баллов – 64 см
 5 баллов – 65 см
 4 балла – 66 см
 3 балла – 67 см
 2 балла – 68 см
 1 балл – 69 см

3

Хлопки:

И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с).

Тестирование

10

10 баллов – 17 с
 9 баллов – 18 с
 8 баллов – 19 с
 7 баллов – 20 с
 6 баллов – 21 с
 5 баллов – 22 с
 4 балла – 23 с

3 балла – 24 с
 2 балла – 25 с
 1 балл – 26 с

4

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Тестирование

10

10 баллов – 90 раз
 9 баллов – 89 раз
 8 баллов – 88 раз
 7 баллов – 87 раз
 6 баллов – 86 раз
 5 баллов – 85 раз
 4 балла – 84 раза
 3 балла – 83 раза
 2 балла – 82 раз
 1 балл – 81 раз

5

Выполнение базовых шагов аэробики:

Open step, V-step, A-step, step touch, jumping jack, curl, mambo, cross, knee up, kick.

Тестирование

10

10 баллов – 10 шагов
 9 баллов – 9 шагов
 8 баллов – 8 шагов
 7 баллов – 7 шагов
 6 баллов – 6 шагов
 5 баллов – 5 шагов
 4 балла – 4 шага
 3 балла – 3 шага
 2 балла – 2 шага
 1 балл – 1 шаг

Тема 14. Общая физическая подготовка

Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.
кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

6 семестр

1

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 12 раз**5-9 баллов – 8 раз****1-4 баллов – 5 раз**

2

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 12 раз**5-9 баллов – 8 раз****1-4 баллов – 5 раз**

3

Становая тяга в стиле сумо (собственный вес минус 30 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 12 раз

5-9 баллов – 8 раз

1-4 баллов – 5 раз

4

Метание набивного мяча из-за головы сидя (2-3 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 640 см

5-9 баллов – 540 см

1-4 баллов – 450 см

5

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Тестирование

10

10 баллов – 15

5-9 баллов – 13

1-4 баллов - 10

Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.

кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

6 семестр

1

Проба Ромберга:

Студент стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед (с).

Тестирование

10

10 баллов – 16 с
 9 баллов – 15 с
 8 баллов – 14 с
 7 баллов – 13 с
 6 баллов – 12 с
 5 баллов – 11 с
 4 балла – 10 с
 3 балла – 9 с
 2 балла – 8 с
 1 балл – 7 с

2

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевых суставов оценивают по расстоянию между кистями рук (см).

Тестирование

10

10 баллов – 58 см
 9 баллов – 59 см
 8 баллов – 60 см
 7 баллов – 61 см
 6 баллов – 62 см
 5 баллов – 63 см
 4 балла – 64 см
 3 балла – 65 см
 2 балла – 66 см
 1 балл – 67 см

3

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Тестирование

10

10 баллов – 90 раз
 9 баллов – 89 раз
 8 баллов – 88 раз

7 баллов – 87 раз
 6 баллов – 86 раз
 5 баллов – 85 раза
 4 балла – 84 раза
 3 балла – 83 раза
 2 балла – 82 раз
 1 балл – 81 раз

4

Приседания:

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнить приседания (количество раз).

Тестирование

10

10 баллов – 50 раз
 9 баллов – 49 раз
 8 баллов – 48 раз
 7 баллов – 47 раз
 6 баллов – 46 раз
 5 баллов – 45 раз
 4 балла – 44 раза
 3 балла – 43 раза
 2 балла – 42 раза
 1 балл – 41 раз

5

Выполнение базовых шагов аэробики:

Double step touch, grape wine, mambo, cross, knee up, kick, push touch, scoop, side to side, lunge

Тестирование

10

10 баллов – 10 шагов
 9 баллов – 9 шагов
 8 баллов – 8 шагов
 7 баллов – 7 шагов
 6 баллов – 6 шагов
 5 баллов – 5 шагов
 4 балла – 4 шага
 3 балла – 3 шага
 2 балла – 2 шага
 1 балл – 1 шаг

Тема 18. Общая физическая подготовка

Контрольные нормативы по силовой, скоростно-силовой подготовленности. Атлетическая гимнастика

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.
кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

7 семестр

1

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 12 раз**5-9 баллов – 10 раз****1-4 баллов – 7 раз**

2

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 12 раз**5-9 баллов – 10 раз****1-4 баллов – 7 раз**

3

Становая тяга в стиле сумо (собственный вес минус 30 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 12 раз
 5-9 баллов – 10 раз
 1-4 баллов – 7 раз

4

Рывок гири из положения стоя (16 кг)

Тестирование

10

10 баллов – 20 раз
 5-9 баллов – 15 раз
 1-4 баллов – 12 раз

5

Вис углом на перекладине

Тестирование

10

10 баллов – 30 с
 5-9 баллов – 25 с
 1-4 баллов – 15 с

Контрольные нормативы по специальной подготовленности. Оздоровительная аэробика
 №

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.
 кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

7 семестр

1

Проба Ромберга:

И.п. - стояка на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед (с).

Тестирование

10

10 баллов – 18 с

9 баллов – 17 с

8 баллов – 16 с

7 баллов – 15 с

6 баллов – 14 с

5 баллов – 13 с

4 балла – 12 с

3 балла – 11 с

2 балла – 10 с

1 балл – 9 с

2

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевых суставов оценивают по расстоянию между кистями рук (см).

Тестирование

10

10 баллов – 56 см

9 баллов – 57 см

8 баллов – 58 см

7 баллов – 59 см

6 баллов – 60 см

5 баллов – 61 см

4 балла – 62 см

3 балла – 63 см

2 балла – 64 см

1 балл – 65 см

3

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Тестирование

10

10 баллов – 100 раз
 9 баллов – 99 раз
 8 баллов – 98 раз
 7 баллов – 97 раз
 6 баллов – 96 раз
 5 баллов – 95 раза
 4 балла – 94 раза
 3 балла – 93 раза
 2 балла – 92 раз
 1 балл – 91 раз

4

Приседания:

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнить приседания (количество раз).

Тестирование

10

10 баллов – 55 раз
 9 баллов – 54 раза
 8 баллов – 53 раза
 7 баллов – 52 раза
 6 баллов – 51 раз
 5 баллов – 50 раз
 4 балла – 49 раз
 3 балла – 48 раз
 2 балла – 47 раз
 1 балл – 46 раз

5

Выполнение базовых шагов аэробики:

Heel touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up, kick, scoop, side to side, Cha-cha-cha, squat, chasse.

Тестирование

10

10 баллов – 10 шагов
 9 баллов – 9 шагов
 8 баллов – 8 шагов
 7 баллов – 7 шагов
 6 баллов – 6 шагов
 5 баллов – 5 шагов
 4 балла – 4 шага
 3 балла – 3 шага

2 балла – 2 шага

1 балл – 1 шаг

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ОК-8)

1. Общая физическая подготовка.
2. Силовая подготовка в атлетической гимнастике
3. Составление комплексов статических упражнений в калланетике.

Типовые задания для зачета (ОК-8)

Типовые задания для зачета

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
5. Подтягивание на перекладине
6. Бег 100 м (сек)
7. Бег 500 м (мин, сек.)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОК-8	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-8	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Витун, Е. В., Витун, В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Современные системы физических упражнений, рекомендованные для ст. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>
2. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 138 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/453628>

6.2 Дополнительная литература:

1. Витун В. Г., Кабышева М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>
2. Голякова Н. Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 145 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>
3. Стародымова, Ю. И., Посашкова, О. Ю. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие. - 2022-02-28; Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. - Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 84 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html>
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 335 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/453608>
5. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Атлетическая гимнастика для студентов. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 50 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>
6. Чепакон Е. М. Атлетическая гимнастика : Учебное пособие для вузов. - 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 179 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/456647>
7. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1-2 курсов нефизкультурных специальностей, обучающихся по программе бакалавра : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 90 с.

8. Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С. Физическая культура студента : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура студента. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>
9. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура студента. (Методико-практические занятия). - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 218 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>

6.3 Иные источники:

1. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет - www.catalog.iot.ru
2. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
3. Портал "Гуманитарное образование" - <http://www.humanities.edu.ru/>
4. Справочно-информационный портал Sociosite - www.sociosite.net
5. -

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

LibreOffice

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Google Chrome

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. . – URL:
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. . – URL:
4. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
5. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
6. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
7. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
8. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>

9. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.