

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет**

**им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования**

**Кафедра чрезвычайных ситуаций**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ Р.Ш.Тешев

Директор института \_\_\_\_\_  
О.И. Михайленко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по ФКиС»  
(фитнес аэробика)**

Направление подготовки 11.03.04 Электроника и наноэлектроника

Профиль подготовки:

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2021 г.**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре

и спорту»/составитель Е.В. Данкеева, А.Н. Коноплева - Нальчик: КБГУ, 2021. - 50 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 11.03.04 Электроника и нанотехнология в 1- 6 семестрах.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки, 11.03.04 Электроника и нанотехнология утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 219 от 27.03.2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <u>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>  | 4  |
| <u>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО</u>   | 4  |
| <u>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>   | 5  |
| <u>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ</u>  | 7  |
| 4.1. Содержание разделов   | 9  |
| 4.2. Структура дисциплины  | 9  |
| 4.3. Лекционные занятия  | 25 |
| 4.4. Практические занятия (семинары)   | 25 |
| 4.5. Лабораторные работы   | 25 |
| 4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины  | 25 |
| <u>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</u>                | 25 |
| 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля   | 25 |
| 5.1.1. Вопросы по темам дисциплины   | 25 |
| 5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)  | 25 |
| 5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов  | 25 |
| 5.1.4. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине   | 25 |
| 5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля  | 25 |
| 5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы  | 25 |
| 5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине   | 25 |
| 5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации  | 25 |
| <u>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</u> | 36 |
| <u>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u>   | 39 |
| 7.1. Основная литература   | 39 |
| 7.2. Дополнительная литература   | 39 |
| 7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)  | 40 |
| 7.4. Интернет-ресурсы  | 40 |
| 7.5. Методические указания по проведению учебных занятий   | 41 |
| <u>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u>   | 42 |
| 8.1. Требования к материально-техническому обеспечению   | 42 |
| 8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья                      | 42 |

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части учебного плана.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В совокупности с другими дисциплинами профилей дисциплина «Элективные дисциплины по ФК и С» направлена на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 11.03.04 Электроника и нанотехнология (уровень бакалавриата):

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Коды компетенции | Содержание компетенций  | Результат |  |
|------------------|---|-----------|--|
| УК-7             | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знать:    | <ul style="list-style-type: none"><li>– технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</li><li>– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li><li>– роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li><li>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li><li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li><li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности</li></ul> |

|  |  |              |   |
|--|--|--------------|---|
|  |  |              | труда.  |
|  |  | уметь:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>– придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>– широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>– формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul> |
|  |  | владеть<br>: | <ul style="list-style-type: none"> <li>– системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>– различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>– системой теоретических и практических умений и навыков,</li> </ul>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.</li> <li>– методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</li> </ul> |
|--|--|--|--|

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1. Содержание разделов элективных дисциплин по физической культуре «Фитнес аэробика», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

| № | Наименование раздела                                  | Содержание раздела   | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|---|--|---|----------------------------------|
| 1 | Общефизическая подготовка (ОФП).<br>Подготовка к ГТО. | Бег 100 м (с);<br>Бег 3 км (м), 2 км (ж);<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>Прыжок в длину с разбега; | УК-7  | Т                                |

|   |   |  |      |    |
|---|---|--|------|----|
|   |   | <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж);</p> <p>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу;</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).</p>   |      |    |
| 2 | <p>Специальная физическая подготовка по «Фитнес-аэробике»</p>                         | <p>Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Шейпинг», Йога, «Пилатес», «Калланетик», Lowbody, Суставная гимнастика, Стретчинг, Бодифлекс.</p> <p>Тестовые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.</li> <li>- Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.</li> <li>- Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)</li> <li>- Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).</li> </ul> | УК-7 | Т  |
| 3 | <p>Танцевально-ритмические, пластические упражнения, хореографическая подготовка.</p> | <p>Классическая фитнес-аэробика, степ-аэробика, простейшие танцевальные виды фитнес-аэробики в стиле Латино, Zumbo.</p>  | УК-7 | Т  |
| 4 | <p>Психологическая подготовка. Воспитательные средства и</p>                          | <p>- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;</p>  | УК-7 | ПЗ |



|   |   |   |      |    |
|---|---|---|------|----|
|   | мероприятия.                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе;</li> <li>- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств;</li> <li>- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям</li> </ul>  |      |    |
| 5 | Воспитание культуры здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование правильной осанки;</li> <li>- типы фигур;</li> <li>- искривление позвоночника, деформация стопы и меры профилактики;</li> <li>- значение регулярных физических нагрузок;</li> <li>- значение дыхательных упражнений;</li> <li>- рациональное питание: основные компоненты, режим питания;</li> <li>- водный баланс в режиме тренировок;</li> <li>- здоровый образ жизни;</li> <li>- борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.</li> <li>- негативное воздействие наркотиков.</li> <li>- значение сна, рациональный режим труда и отдыха.</li> </ul> | УК-7 | ДЗ |

**Структура «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
направление «Фитнес-аэробика»**

Таблица 2. Структура дисциплины

| Вид работы | Трудоемкость, часы |   |   |   |   |   |       |
|------------|--------------------|---|---|---|---|---|-------|
|            | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Всего |

|  |    |       |    |       |    |       |     |
|--|----|-------|----|-------|----|-------|-----|
| Общая трудоемкость (в часах)   | 34 | 72    | 68 | 68    | 68 | 34    | 344 |
| Контактная работа (в часах):   | 34 | 72    | 68 | 68    | 68 | 34    | 344 |
| Лекции (Л)   |    |       |    |       |    |       |     |
| Практические занятия (ПЗ)  | 34 | 63    | 68 | 68    | 68 | 34    | 344 |
| Семинарские занятия (СЗ)   |    |       |    |       |    |       |     |
| Лабораторные работы (ЛР)   |    |       |    |       |    |       |     |
| Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа: |    |       |    |       |    |       |     |
| Расчетно-графическое задание (РГЗ)   |    |       |    |       |    |       |     |
| Реферат (Р)  |    |       |    |       |    |       |     |
| Эссе (Э)   |    |       |    |       |    |       |     |
| Контрольная работа (К)   |    |       |    |       |    |       |     |
| Самостоятельное изучение разделов  |    |       |    |       |    |       |     |
| Курсовая работа (КР)   |    |       |    |       |    |       |     |
| Курсовой проект (КП)   |    |       |    |       |    |       |     |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации                                |    | 9     |    | 9     |    | 9     |     |
| Вид промежуточной аттестации   |    | зачет |    | зачет |    | зачет |     |

#### 4.1. ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ

#### 4.2 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Таблица 3. Практические занятия  
1 курс 1 семестр

| № п/п | Тема  |
|-------|---|
| 1     | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.   |
| 2     | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 3     | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.  |
| 4     | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой.   |

|    |  |
|----|--|
|    | Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |
| 5  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.  |
| 6  | Обучение техники прыжка в длину с места.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 7  | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см).<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.  |
| 8  | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Обучение разбегу и отталкиванию.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.                                 |
| 9  | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Обучение приземлению и полетной фазе.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 10 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Объединение всех фаз.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |
| 11 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). Обучение техники разбега и движения руки.<br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.   |
| 12 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). Обучение техники броска.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.           |
| 13 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.  |
| 14 | Обучение техники бега на длинные дистанции 2 км (ж), 3 км (м). Обучение старту и бегу по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.                      |

|    |   |
|----|---|
| 16 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2 км (ж), 3 км (м). Объединение всех фаз.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |
| 17 | Знакомство с различными видами фитнес-аэробики. спорта. Техника безопасности на занятиях по Фитнес–аэробике. Требование к одежде и инвентарю краткий курс об истории возникновения и развития Фитнес–аэробики. Обучение техники измерения ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). |
| 18 | Обучение музыкальному ритму. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики без смены лидирующей ноги March (4), Mambo (4). Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Развитие физических качеств фитнес упражнениями.  |
| 19 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики без смены лидирующей ноги March (4), Mambo (4). Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Бодифлекс.   |
| 20 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики без смены лидирующей ноги V-step (4), Cross (4) Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Калланетик».  |
| 21 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики без смены лидирующей ноги V-step (4), Cross (4). Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 22 | Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4),V-step (4), Cross (4). Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Стретчинг.   |
| 23 | Совершенствование музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4),V-step (4), Cross (4). Развитие гибкости по системе йога.   |
| 24 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 25 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие силовых качеств упражнениями в апртере.   |
| 26 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), DoubleStep-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг».   |
| 27 | Обучение базовых и альтернативных шагов аэробики: Chasse (2), Step-lift (2) (fron,tback, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями в партере. Упражнения «Калланетик».   |
| 28 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Chasse (2), Step-lift (2) (fron,tback, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Упражнения на гибкость по системе йога.   |
| 29 | Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), DoubleStep-touch (2+2) Step-tap (2),Chasse (2), Step-lift (2) (fron,tback, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Совершенствование   |

|    |  |
|----|--|
|    | упражнений на гибкость по системе йога.  |
| 30 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 31 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-kick (2), Step-curl (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 32 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-kick (2), Step-curl (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 33 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-plie (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.                   |
| 34 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-plie (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.                 |
| 35 | Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-kick (2), Step-curl (2), Step-plie (2), Step-lunge (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. |
| 36 | Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |

1 курс 2 семестр

| № п/п | Тема   |
|-------|--|
| 1     | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Упражнения «Калланетик».   |
| 2     | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Упражнения «Калланетик».  |
| 3     | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 4     | Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога. |
| 5     | Совершенствование изученных базовых и альтернативных шагов Фитнес-аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.   |
| 6     | Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 7     | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес-аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг».  |

|    |  |
|----|--|
|    | Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.  |
| 8  | Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 9  | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.   |
| 10 | Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 11 | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.  |
| 12 | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень):<br>- подъем ног вверх на 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.;<br>- определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).        |
| 13 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 14 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование бегу по дистанции и финиш.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.   |
| 15 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование низкому старту и бега по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).     |
| 16 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Совершенствование всех фаз бега.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 17 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.  |
| 18 | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.<br>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).          |
| 19 | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.  |

|    |   |
|----|---|
| 20 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование разбега и отталкивания.</p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.</p>   |
| 21 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование приземления и полетной фазы.</p> <p>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.</p>  |
| 22 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование всех фаз.</p> <p>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.</p>   |
| 23 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.</p>   |
| 24 | <p>Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).</p> <p>Совершенствование техники разбега и движения руки.</p> <p>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.</p>  |
| 25 | <p>Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).</p> <p>Совершенствование техники броска.</p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.</p>            |
| 26 | <p>Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).</p> <p>Объединение всех фаз. Предварительный результат.</p> <p>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз).</p> <p>Развитие общей выносливости.</p>   |
| 27 | <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).</p> <p>Совершенствование старта и бега по прямой.</p> <p>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p>      |
| 28 | <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.</p>               |
| 29 | <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).</p> <p>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</p> <p>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> |
| 30 | <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).</p> <p>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</p> <p>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на</p>                      |

|    |   |
|----|---|
|    | гимнастической скамье (см).   |
| 31 | <p>Приём нормативов ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 100 м (с);</li> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см);</li> <li>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж);</li> <li>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).</li> </ul> |
| 32 | <p>Приём нормативов ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м)</li> <li>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</li> </ul>   |

2 курс 3 семестр

| № п/п | Тема   |
|-------|--|
| 1     | <p>Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО.</p> <p>Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.</p>  |
| 2     | <p>Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.</p>       |
| 3     | <p>Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш.</p> <p>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз).</p> <p>Развитие общей выносливости.</p>   |
| 4     | <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучению низкому старту и бега по прямой.</p> <p>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> |
| 5     | <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега.</p> <p>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.</p>   |
| 6     | <p>Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.</p> <p>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p>   |
| 7     | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.</p>   |
| 8     | <p>Обучение технике прыжка в длину с разбега. Обучение разбегу и отталкиванию.</p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)</p>  |



|    |  |
|----|--|
|    | (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж. Развитие гибкости суставов ног.   |
| 9  | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Обучение приземлению и полетной фазе. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |
| 10 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Объединение всех фаз. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 11 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Обучение техники разбега и движения руки.<br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.   |
| 12 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Обучение техники броска.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.       |
| 13 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.  |
| 14 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Обучение старту и бегу по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Обучение техники бега по повороту и финиш.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.   |
| 16 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Объединение всех фаз.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).    |
| 17 | Повторение техники безопасности на занятиях по Фитнес–аэробике. Требование к одежде и инвентарю.<br>Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники измерения ЧСС на занятии. Стрейчинг.                    |
| 18 | Изучение основ степ-аэробики. Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой.<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 19 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross. (шаги без смены лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |

|    |  |
|----|--|
| 20 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 21 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross, Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога. |
| 22 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 23 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 24 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-plie (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 25 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat, Step-plie (2), Step-lunge (2).  |
| 26 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 27 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 28 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Grape-wine (4), Repeat (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 29 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 30 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательная гимнастика - Бодифлекс.   |
| 31 | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.  |
| 32 | Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 33 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.  |
| 34 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 35 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную   |

|    |   |
|----|---|
|    | музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Каланетик». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.  |
| 36 | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. |

2 курс 4 семестр

| №п/п | Тема  |
|------|---|
| 1    | Ознакомление с стилем Zumba. Обучение элементам танца и под ритмичное попурри из латиноамериканских, испанских и африканских танцевальных мелодий. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Упражнения на развитие гибкости.   |
| 2    | Совершенствование элементов танца Zumba. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 3    | Применение элементов Lowbody с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Бодифлекс.<br>Развитие гибкости по системе йога.   |
| 4    | Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.                    |
| 5    | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Каланетик». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.                                     |
| 6    | Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 7    | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.   |
| 8    | Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 9    | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.  |
| 10   | Применение элементов Lowbody с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 11   | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.   |
| 12   | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень):<br>- подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.;<br>- определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). |
| 13   | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению.   |

|    |  |
|----|--|
|    | Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.  |
| 14 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование бегу по дистанции и финиш.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.   |
| 15 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование низкому старту и бега по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 16 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Совершенствование всех фаз бега.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 17 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.  |
| 18 | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.<br>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).      |
| 19 | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.  |
| 20 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование разбега и отталкивания.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.                               |
| 21 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование приземления и полетной фазы.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 22 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование всех фаз.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |
| 23 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.   |
| 24 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).<br>Совершенствование техники разбега и движения руки.<br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.  |
| 25 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (м), 700 г (м).<br>Совершенствование техники броска.   |

|    |   |
|----|---|
|    | Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.   |
| 26 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. Предварительный результат.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.  |
| 27 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). Совершенствование старта и бега по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |
| 28 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Совершенствование техники бега по повороту и финиш.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.  |
| 29 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Совершенствование всех фаз с контролем техники.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).                                       |
| 30 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).                                |
| 31 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег 100 м (с);<br>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см);<br>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж);<br>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 32 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м)<br>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |

### 3 курс 5 семестр

| № п/п | Тема   |
|-------|--|
| 1     | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО.<br>Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов. |

|    |   |
|----|---|
| 2  | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.       |
| 3  | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.  |
| 4  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 5  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 6  | Обучение технике прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 7  | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.  |
| 8  | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Обучение разбегу и отталкиванию.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.  |
| 9  | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Обучение приземлению и полетной фазе.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |
| 10 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Объединение всех фаз.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 11 | Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 г (м). Обучение технике разбега и движения руки.<br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.  |
| 12 | Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 гр. (м). Обучение технике броска.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.                |
| 13 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). Объединение всех фаз.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз).  |

|    |  |
|----|--|
|    | Развитие общей выносливости.   |
| 14 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Обучение старту и бегу по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Обучение техники бега по повороту и финиш.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.   |
| 16 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Объединение всех фаз.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).    |
| 17 | Повторение техники безопасности на занятиях по Фитнес-аэробике. Требование к одежде и инвентарю. Повторение техники контроля ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Стрейчинг.                        |
| 18 | Повторение основ степ-аэробики (запрещенные упражнения на занятиях аэробикой). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 19 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross. (шаги без смены лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 20 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 21 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross, Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога. |
| 22 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 23 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 24 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-plie (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги).<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик» стоя и в партере.<br>Развитие гибкости по системе йога.  |
| 25 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4),   |

|    |   |
|----|---|
|    | Repeat, Step-plie (2), Step-lunge (2).  |
| 26 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 27 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги).<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.                      |
| 28 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Grape-wine (4), Repeat (шаги со сменой лидирующей ноги).<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.                           |
| 29 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. |
| 30 | Суставная гимнастика.<br>Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 31 | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.   |
| 32 | Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 33 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.   |
| 34 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 35 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Каланетик». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.   |
| 36 | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.   |

### 3 курс 6 семестр

| № п/п | Тема  |
|-------|---|
| 1     | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО.<br>Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.  |
| 2     | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 3     | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз).   |



|    |   |
|----|---|
|    | Развитие общей выносливости.  |
| 4  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 5  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 6  | Обучение техники прыжка в длину с места.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |
| 7  | Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.   |
| 8  | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Обучение разбегу и отталкиванию.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.  |
| 9  | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Обучение приземлению и полетной фазе.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |
| 10 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Объединение всех фаз.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 11 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Обучение техники разбега и движения руки.<br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.  |
| 12 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Обучение техники броска.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.              |
| 13 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.   |
| 14 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Обучение старту и бегу по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).        |
| 15 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Обучение техники бега по повороту и финиш.   |

|    |  |
|----|--|
|    | Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.  |
| 16 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Объединение всех фаз.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).    |
| 17 | Повторение техники безопасности на занятиях по Фитнес–аэробике. Требование к одежде и инвентарю.<br>Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники измерения ЧСС на занятии. Стрейчинг.                    |
| 18 | Изучение основ степ-аэробики. Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой.<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 19 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross. (шаги без смены лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 20 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 21 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross, Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога. |
| 22 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 23 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 24 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-plie (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги).<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик» стоя и в партере.<br>Развитие гибкости по системе йога.  |
| 25 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat, Step-plie (2), Step-lunge (2).  |
| 26 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 27 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги).<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 28 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Grape-wine (4), Repeat  |

|    |   |
|----|---|
|    | (шаги со сменой лидирующей ноги).<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 29 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. |
| 30 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательная гимнастика - Бодифлекс.  |
| 31 | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.   |
| 32 | Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 33 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.   |
| 34 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 35 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Каланетик». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.   |
| 36 | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.   |

#### 4.3. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Выполнение работ по данной дисциплине не предусмотрено.

#### 4.4 САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Выполнение работ по данной дисциплине не предусмотрено.

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период (контролируемые компетенции УК-7):

Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки физической подготовленности студентов (девушек) по физической культуре и спорту в системе текущего и рубежного контроля

Таблица 4. Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.

| №  | Характеристика<br>направленности тестов   | 1 курс (16-17 лет) |       |        |         |        | 2 курс (18-24 лет) |       |        |         |        |
|----|---|--------------------|-------|--------|---------|--------|--------------------|-------|--------|---------|--------|
|    |   | б/з                |       | Бронза | Серебро | Золото | б/з                |       | Бронза | Серебро | золото |
|    | Оценка в баллах   | 1                  | 2     | 3      | 4       | 5      | 1                  | 2     | 3      | 4       | 5      |
| 1  | Бег 100 м. (с)  | 18.4               | 18.2  | 18.0   | 17.6    | 16.3   | 18.0               | 17.8  | 17.5   | 17.0    | 16.5   |
| 2  | Бег 2 км. (мин., сек.)  | 12.3               | 12.10 | 11.50  | 11.20   | 9.50   | 12.10              | 11.50 | 11.35  | 11.15   | 10.30  |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)                                      | 140                | 150   | 160    | 170     | 185    | 150                | 160   | 170    | 180     | 195    |
| 4  | Прыжок в длину с разбега (см.)  | 290                | 300   | 310    | 320     | 360    | 230                | 250   | 270    | 290     | 320    |
| 5  | Подтягивание из виса лёжа нанизкой перекладине (кол-во раз)                     | 5                  | 9     | 11     | 13      | 19     | 6                  | 8     | 10     | 15      | 20     |
| 6  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)                       | 3                  | 5     | 7      | 9       | 16     | 5                  | 8     | 10     | 12      | 14     |
| 7  | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.) | +3                 | +7    | +9     | +10     | +16    | +4                 | +6    | +8     | +11     | +16    |
| 8  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)                     | 5                  | 10    | 20     | 30      | 40     | 26                 | 30    | 34     | 40      | 47     |
| 9  | Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м)                                    | 7                  | 10    | 13     | 17      | 21     | 8                  | 10    | 33     | 35      | 37     |

Таблица 5. Контрольные нормативы по специально-физической подготовке  
«Фитнес-аэробике»

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности<br>тестов   | Оценка в баллах |         |         |         |          |
|----------|--|-----------------|---------|---------|---------|----------|
|          |  | 1 балл          | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| 1        | Приседания (кол. раз) в течении 1 мин.   | менее 12        | 12-15   | 15-20   | 20-25   | более 25 |
| 2        | Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.                   | менее 10        | 10-12   | 12-15   | 15-20   | более 20 |
| 3        | Наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).                            | 0               | + 6     | + 8     | + 10    | + 15     |
| 4        | Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.      | 12              | 15      | 20      | 25      | более 25 |
| 5        | Подъем ног за голову (кол. раз) в течении 1 мин.   | менее 10        | 10      | 12      | 15      | 20       |
| 6        | Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях (кол. раз)                              | 3               | 5       | 7       | 9       | 10       |
| 7        | Приседания (кол. раз) в течении 4 мин.   | 50-60           | 60-80   | 70-80   | 80-90   | 90-100   |
| 8        | Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. | 40-55           | 55-65   | 65-75   | 75-85   | 85-100   |
| 9        | Обратное отжимание на скамейке (кол. раз) в течении 30 сек.                                | 7               | 10      | 12      | 15      | 20       |
| 10       | Сгибание и разгибание рук упоре лежа (кол.   | 6               | 8       | 10      | 12      | 15       |

|  |      |  |  |  |  |  |
|--|------|--|--|--|--|--|
|  | раз) |  |  |  |  |  |
|--|------|--|--|--|--|--|

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

Таблица 4.  
Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Женщины    |   |                |              |              |              |              |
|------------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| №<br>п./п. | Характеристика<br>направленности теста  | Оценка в очках |              |              |              |              |
|            |   | 5              | 4            | 3            | 2            | 1            |
| 1.         | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)  | 15,7           | 16,0         | 17,0         | 17,9         | 18,7         |
| 2.         | Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | 60             | 50           | 40           | 30           | 20           |
| 3.         | Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)   | 10,15          | 10,50        | 11,15        | 11,50        | 12,15        |
| 4.         | Плавание (мин, сек.)<br>- (50 мин. с.) или<br>- (100 мин. с.)   | 0,54<br>2,15   | 1,03<br>2,40 | 1,14<br>3,05 | 1,24<br>3,35 | б/вр<br>4,10 |

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

#### Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине

##### Тесты определения физической подготовленности:

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

#### Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

| Наименование<br>оценочного средства                 | Краткая характеристика<br>оценочного средства   | Представление<br>оценочного средства в фонде          |
|---|---|---|
| Контрольные<br>упражнения                           | Контроль за качеством и<br>количеством выполняемых<br>упражнений по разделам<br>программы   | Упражнения,<br>предусмотренные<br>разделами программы |
| Тесты определения<br>физической<br>подготовленности | Контрольные тесты физической<br>подготовленности студентов,<br>определяющих уровень развития<br>силы, выносливости, быстроты,<br>гибкости, ловкости | Фонд тестовых заданий                                 |

1. Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка.

#### **Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)**

| Семестр | Оценка      |           |           |             |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
|         | 5 баллов    | 4 балла   | 3 балла   | 2 балла     |
| 1,2     | 4,4 и менее | 4,5 - 4,7 | 4,8 – 4,9 | 5,0 и более |
| 4-6     | 4,3 и менее | 4,4 - 4,6 | 4,7 - 4,8 | 4,9 и более |

#### **Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)**

| Семестр | Оценка      |           |           |             |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
|         | 5 баллов    | 4 балла   | 3 балла   | 2 балла     |
| 1,2     | 5,0 и менее | 5,1 - 5,5 | 5,6 – 5,7 | 5,8 и более |
| 4-6     | 5,1 и менее | 5,2 - 5,7 | 5,8 - 5,9 | 6,0 и более |

2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

#### **Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)**

| Семестр | Оценка        |               |               |               |
|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|         | 5 баллов      | 4 балла       | 3 балла       | 2 балла       |
| 1       | 12.40 и менее | 12.41 – 14.30 | 14.31 – 15.00 | 15.01 и более |
| 3-5     | 12.00 и менее | 12.01 - 13.40 | 13.41 -14.30  | 14.31 и более |

#### **Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)**

| Семестр | Оценка       |             |              |               |
|---------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|         | 5 баллов     | 4 балла     | 3 балла      | 2 балла       |
| 1       | 9.50 и менее | 9.51 -11.20 | 11.21 -12.00 | 12.01 и более |

|     |                |                    |           |               |
|-----|----------------|--------------------|-----------|---------------|
| 3-5 | 10.50 и менее. | 10.51 -12.30<br>12 | 31 -13.10 | 13.11 и более |
|-----|----------------|--------------------|-----------|---------------|

3. Челночный бег 3х10 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

#### **Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (юноши)**

| Семестр | Оценка      |           |           |             |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
|         | 5 баллов    | 4 балла   | 3 балла   | 2 балла     |
| 2       | 6,9 и менее | 7,0 - 7,6 | 7,7- 7,9  | 8,0 и более |
| 4-6     | 7,1 и менее | 7,2 - 7,7 | 7,8 - 8,0 | 8,1 и более |

#### **Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (девушки)**

| Семестр | Оценка      |           |           |             |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
|         | 5 баллов    | 4 балла   | 3 балла   | 2 балла     |
| 2       | 7,9 и менее | 8,0 - 8,7 | 8,8 - 8,9 | 9,0 и более |
| 4-6     | 8,2 и менее | 8,3 - 8,8 | 8,9 - 9,0 | 9,1 и более |

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки нок перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

#### **Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)**

| Семестр | Оценка      |          |          |             |
|---------|-------------|----------|----------|-------------|
|         | 5 баллов    | 4 балла  | 3 балла  | 2 балла     |
| 1,2     | 230 и более | 229 -210 | 209 -195 | 194 и менее |
| 3-6     | 240 и более | 239 -225 | 224 -210 | 209 и менее |

#### **Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)**



| Семестр | Оценка      |           |           |             |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
|         | 5 баллов    | 4 балла   | 3 балла   | 2 балла     |
| 1,2     | 185 и более | 184 - 170 | 169 - 160 | 159 и менее |
| 3-6     | 195 и более | 194 - 180 | 179 - 170 | 169 и менее |

5. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка. Количество подтягиваний фиксируется в размах

#### **Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)**

| Семестр | Оценка     |         |         |           |
|---------|------------|---------|---------|-----------|
|         | 5 баллов   | 4 балла | 3 балла | 2 балла   |
| 1,2     | 14 и более | 13 - 11 | 10 - 9  | 8 и менее |
| 3-6     | 15 и более | 14 - 12 | 11 - 10 | 9 и менее |

#### **Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)**

| Семестр | Оценка     |         |         |            |
|---------|------------|---------|---------|------------|
|         | 5 баллов   | 4 балла | 3 балла | 2 балла    |
| 1,2     | 19 и более | 18 -13  | 12 -11  | 10 и менее |
| 3-6     | 18 и более | 17 - 12 | 11 - 10 | 9 и менее  |

6. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

#### **Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)**

| Семестр | Оценка |
|---------|--------|
|---------|--------|

|   |            |         |         |           |
|---|------------|---------|---------|-----------|
|   | 5 баллов   | 4 балла | 3 балла | 2 балла   |
| 2 | 13 и более | 8-12    | 7 - 6   | 5 и менее |

**Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)**

| Семестр | Оценка     |         |         |           |
|---------|------------|---------|---------|-----------|
|         | 5 баллов   | 4 балла | 3 балла | 2 балла   |
| 2       | 16 и более | 15 - 9  | 8 - 7   | 6 и менее |
| 4-6     | 16 и более | 15 - 11 | 10 - 8  | 7 и менее |

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в размах.

**Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)**

| Семестр | Оценка     |         |         |            |
|---------|------------|---------|---------|------------|
|         | 5 баллов   | 4 балла | 3 балла | 2 балла    |
| 2       | 42 и более | 41 - 31 | 30 - 27 | 26 и менее |
| 4-6     | 44 и более | 43 - 32 | 31 - 28 | 27 и менее |

**Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)**

| Семестр | Оценка     |         |         |           |
|---------|------------|---------|---------|-----------|
|         | 5 баллов   | 4 балла | 3 балла | 2 балла   |
| 2       | 16 и более | 15 -11  | 10 - 9  | 8 и менее |
| 4-6     | 17 и более | 16 -12  | 11 - 10 | 9 и менее |

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине (девушки)**

| Семестр | Оценка   |         |         |         |
|---------|----------|---------|---------|---------|
|         | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |

|     |            |         |         |            |
|-----|------------|---------|---------|------------|
| 2   | 44 и более | 43 - 36 | 35 - 33 | 32 и менее |
| 4-6 | 43 и более | 42 - 35 | 34 - 32 | 31 и менее |

**Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине  
(юноши)**

| Семестр | Оценка     |         |         |            |
|---------|------------|---------|---------|------------|
|         | 5 баллов   | 4 балла | 3 балла | 2 балла    |
| 2       | 50 и более | 49 - 40 | 39 - 36 | 35 и менее |
| 4-6     | 48 и более | 47      | 46 - 33 | 32 и менее |

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

**Таблица 6.  
Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы**

**VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**Мужчины**

| N<br>п/п                       | Испытания<br>(тесты)*   | Нормативы         |                    |                 |                    |                     |                 |
|--------------------------------|---|-------------------|--------------------|-----------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|                                |   | от 18 до 24 лет   |                    |                 | от 25 до 29 лет    |                     |                 |
|                                |   | Бронзов<br>ы знак | Серебрян<br>ы знак | Золотой<br>знак | Бронзов<br>ый знак | Серебрян<br>ый знак | Золотой<br>знак |
|                                |   |                   |                    |                 |                    |                     |                 |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                   |                    |                 |                    |                     |                 |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)  | 15,1              | 14,8               | 13,5            | 15,0               | 14,6                | 13,9            |
| 2.                             | Бег на 3 км<br>(мин, с)   | 14.00             | 13.30              | 12.30           | 14.50              | 13.50               | 12.50           |
| 3.                             | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз) | 9                 | 10                 | 13              | 9                  | 10                  | 12              |
|                                | или рывок гири<br>16 кг<br>(количество<br>раз)                              | 20                | 30                 | 40              | 20                 | 30                  | 40              |
| 4.                             | Наклон вперед<br>из положения   | 6                 | 7                  | 13              | 5                  | 6                   | 10              |

|                                |   |                   |                   |                     |                   |                   |                   |
|--------------------------------|---|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                | стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье (ниже уровня скамьи - см)  |                   |                   |                     |                   |                   |                   |
| Испытания (тесты) по выбору    |   |                   |                   |                     |                   |                   |                   |
| 5.                             | Прыжок в длину с разбега (см)   | 380               | 390               | 430                 | -                 | -                 | -                 |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 215               | 230               | 240                 | 225               | 230               | 240               |
| 6.                             | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 33                | 35                | 37                  | 33                | 35                | 37                |
| 7.                             | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 26.30             | 25.30             | 23.30               | 27.00             | 26.00             | 24.00             |
|                                | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени и | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Для бесснежных районов страны. |   |                   |                   |                     |                   |                   |                   |
| 8.                             | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени | Без учета времени | 0.42                | Без учета времени | Без учета времени | 0.43              |
| 9.                             | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15                | 20                | 25                  | 15                | 20                | 25                |
|                                | или из электронного оружия из   | 18                | 25                | 30                  | 18                | 25                | 30                |

|   |  |  |       |       |       |       |       |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) |  |       |       |       |       |       |
| 10.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                    | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |       |       |       |       |       |
| 11.   | Самозащита без оружия (очки)   | 15-20  | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 11   | 11    | 11    | 11    | 11    | 11    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 6  | 7     | 8     | 6     | 7     | 8     |

Женщины

| N<br>п/<br>п                   | Испытания<br>(тесты)*                                       | Нормативы          |                     |                  |                   |                     |                     |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
|                                |   | от 18 до 24 лет    |                     |                  | от 25 до 29 лет   |                     |                     |
|                                |   | Бронзов<br>ый знак | Серебрян<br>ый знак | Золото<br>й знак | Бронзовый<br>знак | Серебрян<br>ый знак | Золот<br>ой<br>знак |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                    |                     |                  |                   |                     |                     |
| 1.                             | Бег на 100 м<br>(с)   | 17,5               | 17,0                | 16,5             | 17,9              | 17,5                | 16,8                |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)                                     | 11.35              | 11.15               | 10.30            | 11.50             | 11.30               | 11.00               |
| 3.                             | Подтягиван<br>ие из виса<br>лежа на<br>низкой<br>перекладин | 10                 | 15                  | 20               | 10                | 15                  | 20                  |

|                             |  |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                             | е<br>(количество<br>раз)   |       |       |       |       |       |       |
|                             | или<br>сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на<br>полу<br>(количество<br>раз)                   | 10    | 12    | 14    | 10    | 12    | 14    |
| 4.                          | Наклон<br>вперед из<br>пол стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>гимн скамье<br>(ниже<br>уровня<br>скамьи- см) | 8     | 11    | 16    | 7     | 9     | 13    |
| Испытания (тесты) по выбору |  |       |       |       |       |       |       |
| 5.                          | Прыжок в<br>длину с<br>разбега (см)  | 270   | 290   | 320   | -     | -     | -     |
|                             | или прыжок<br>в длину с<br>места<br>толчком<br>двумя<br>ногами (см)  | 170   | 180   | 195   | 165   | 175   | 190   |
| 6.                          | Поднимани<br>е туловища<br>из<br>положения<br>лежа на<br>спине<br>(количество<br>раз за 1<br>мин)          | 34    | 40    | 47    | 30    | 35    | 40    |
| 7.                          | Метание<br>спортивног<br>о снаряда<br>весом 500 г<br>(м)   | 14    | 17    | 21    | 13    | 16    | 19    |
| 8.                          | Бег на   | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |

|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | лыжах на 3 км (мин,                             |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|   | или на 5 км (мин, с)                            | 37.00  | 35.00             | 31.00             | 38.00             | 36.00             | 32.00             |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*    | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| * Для бесснежных районов страны.  |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)                       | Без учета времени  | Без учета времени | 1.10              | Без учета времени | Без учета времени | 1.14              |
| 11 .  | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| 12 .  | самозащита без оружия (очки)                    | 15-20  | 21-25             | 26-30             | 15-20             | 21-25             | 26-30             |
|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- сдача контрольных нормативов

### Организация текущего контроля успеваемости студентов

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача контрольных нормативов.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Критерии оценки качества освоения дисциплины (Приложение)

Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

| № п/п  | Контрольные мероприятия                            | Максимальный балл | Распределение по контрольным точкам |
|--------|--|-------------------|-------------------------------------|
| 1      | Посещение занятий                                  | 10                | 3+3+4                               |
| 2      | Иные формы контроля (сдача контрольных нормативов) | 60                | 20 + 20 + 20                        |
| Итого: |  | 70                | 23 + 23+ 24                         |

### Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенции УК-7 представлены в таблице 8

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения (компетенции)  | Основные показатели оценки результатов обучения   | Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций                               |
|--|---|---|
| УК-7<br><br>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <u>Владеть:</u><br>– системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;<br>– различными современными понятиями в области физической культуры;<br>– системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;<br>– методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, | -контрольные нормативы по общей физ. и специально технической подготовке (раздел 5)<br>- зачет. |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.</li> <li>– методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>– придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>– широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>– формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul> <p><u>Знать:</u></p> |  |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</li> <li>– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>– роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li> </ul> |  |
|--|--|--|

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013 .
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013 .
3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняка Ю.Д (5- е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.

## 7.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Данкеева Е.В., Коноплева А.Н., Ачиева Н.Е.: Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивная гимнастика) методические рекомендации - изд. 2-е. - Нальчик : Каб.- Балк. ун-т, 2019. - 35 с.

2. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: Учебно-методическое пособие Общее / Капка Б., Йеневайн О. - М.:Спорт, 2016. - 176 с. ISBN 978-5-906839-14-5

3. Серженко Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

4. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.: Человек, 2014. - 148 с. ISBN 978-5-906131-33-1

4. Философия здоровья / Под ред. Клочкова Е.В. - М.: Теревинф, 2015. - 273 с.: ISBN 978-5-4212-0224-0

## 7.3 ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

## 7.4 ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

### К современным профессиональным базам данных:

| №п/п | Наименование электронного ресурса                           | Краткая характеристика  | Адрес сайта   | Условия доступа                                  |
|------|---|---|---|--|
| 1.   | ЭБД РГБ   | Электронные версии <b>885898</b> полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки  | <a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>             | Авторизованный доступ из библиотеки (к. 112-113) |
| 2.   | «Web of Science» (WOS)                                      | Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около <b>12,5 тыс.</b> журналов                                   | <a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a> | Доступ по IP-адресам КБГУ                        |
| 3.   | Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» | Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций | <a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>               | Доступ по IP-адресам КБГУ                        |
| 4.   | Научная электронная   | Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии   | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                     | Полный доступ                                    |

|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
|    | <b>библиотека<br/>(НЭБ РФФИ)</b>                   | около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций.<br>2800 российских журналов на безвозмездной основе |  |   |
| 5. | <b>База данных<br/>Science Index<br/>(РИНЦ)</b>    | Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.                               | <a href="http://elibrary.ru">http://<br/>elibrary.ru</a> | Авторизованный доступ.<br>Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющихся в РИНЦ |
| 6. | <b>Национальная электронная библиотека<br/>РГБ</b> | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний  | <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>              | Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ   |

## 7.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, К КУРСОВОМУ ПРОЕКТИРОВАНИЮ И ДРУГИМ ВИДАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания к проведению практических занятий по настольному теннису

Техника безопасности при занятиях фитнесом

При занятиях настольным теннисом должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

1. Общие требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Тренер-преподаватель должен:

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности ракеток, воланов, надежности крепления сетки, стоек и т.д.);
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья детей;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях по фитнесу.

Обучающийся должен:

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия фитнесом и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т.д.);

- коротко подстричь ногти.
2. Общие требования безопасности на занятиях фитнесом:  
Тренер-преподаватель должен:
- провести разминку.
  - контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
  - методически грамотно организовывать и проводить занятия;
  - при получении травмы или ухудшения самочувствия ребенка прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».
- Обучающийся должен:
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; использовать ракетку только по назначению;
  - не выполнять упражнения без предварительной разминки;
  - соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
  - быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
  - знать и соблюдать простейшие правила игры;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию.
3. Общие требования безопасности по окончании занятий:  
Тренер-преподаватель должен:
- провести заминку;
  - убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
  - организованно завершить занятие.
- Обучающийся должен:
- организованно покинуть место проведения занятия;
  - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
  - тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Последовательность обучения основным приемам игры  
Прежде чем обучать детей непосредственно игре в настольный теннис, тренер должен подготовить их по следующим показателям:
1. выработать соответствующую осанку;
  2. сформировать физические качества: силу удара, быстроту реакции, передвижения и т.д.

## **1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Судейская практика в спортивных дисциплинах» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:  
лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop Education ALNGLicSaPkOLVSAcademicEditionEnterprise) подписка (OpenValueSubscription);  
Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;

свободно распространяемые программы:

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **8.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)**

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 11.03.04 Электроника и нанотехнология

на \_\_\_\_\_ учебный год

| №<br>п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых изменений<br>(дополнений) | Примечание |
|----------|---------------------|---|------------|
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата



**Распределение баллов текущего и рубежного контроля**

| №<br>п/п | Контрольные<br>мероприятия                            | Максимальный<br>балл | Распределение<br>по контрольным<br>точкам |
|----------|---|----------------------|---|
| 1        | Посещение занятий                                     | 10                   | 3+3+4                                     |
| 2        | Иные формы контроля (сдача<br>контрольных нормативов) | 60                   | 20 + 20 + 20                              |
| Итого:   |   | 70                   | 23 + 23+ 24                               |

## Критерии оценки качества освоения дисциплины

| Баллы<br>(рейтингово<br>й<br>оценки) | Результат<br>освоения                            | Требования к уровню сформированности компетенций  |
|--------------------------------------|--|---|
| 62-70                                | Зачтено<br>(без<br>процедуры<br>сдачи<br>зачета) | Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенций:<br>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                    |
| 36-61                                | Зачтено (с<br>процедурой<br>сдачи<br>зачета)     | Обучающийся проявляет компетенции ПК-5, ПК-11, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы. |
| менее 36<br>балла                    | не зачтено                                       | Компетенции не сформированы   |

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

**«Не зачтено»** может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.