

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «08» мая 2020 г. № 266-1

Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика
рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических систем и комплексов

Профиль подготовки – Сервисное обслуживание транспортно-технологических систем и комплексов

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации в семестрах:

зачет – 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	18	18	18	18	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	72	72	72	72	54	342
– практические	72	72	72	72	54	342
Итого	72	72	72	72	54	342

ИРКУТСК



1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1.	освоения дисциплины является освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области фитнеса и аэробики, реализация их в своей профессиональной деятельности;
2.	повышение уровня ритмической подготовки обучающихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
3.	профилактика и коррекция нарушений осанки обучающихся;
4.	повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем обучающихся с помощью использования аэробных физических нагрузок;
5.	развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата обучающихся с помощью использования силовых уроков и стретчинга;
6.	научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
7.	повысить уровень здоровья обучающихся, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
8.	воспитание у обучающихся потребности в физической культуре.
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1.	обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
2.	всестороннее гармоническое развитие тела;
3.	формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
4.	воспитание волевых качеств;
5.	совершенствование функциональных возможностей организма;
6.	повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Профессионально-трудовое воспитание обучающихся	
Цель профессионально-трудового воспитания – формирование у обучающихся осознанной профессиональной ориентации, понимания общественного смысла труда и значимости его для себя лично, ответственного, сознательного и творческого отношения к будущей деятельности, профессиональной этики, способности предвидеть изменения, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности, и умению работать в изменённых, вновь созданных условиях труда.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– формирование сознательного отношения к выбранной профессии;	
– воспитание чести, гордости, любви к профессии, сознательного отношения к профессиональному долгу, понимаемому как личная ответственность и обязанность;	
– формирование психологи профессионала;	
– формирование профессиональной культуры, этики профессионального общения;	
– формирование социальной компетентности и другие задачи, связанные с имиджем профессии и авторитетом транспортной отрасли.	

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1.	Изучение дисциплины «Фитнес и аэробика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору.
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1.	БЗ.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	правила безопасности труда и личной гигиены.
Уметь	правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса.
Владеть	правилами выполнения базовых движений и элементов трудности.
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног)
Уметь	пользоваться инвентарем.
Владеть	смыслом спортивной и хореографической терминологии.
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	названия шагов в фитнесе.
Уметь	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
Владеть	основными понятиями музыкальной грамоты.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1.	1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь	
1.	1. выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
Владеть	
1.	1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2. средствами, методами для физического совершенства; 3. приёмами профессионально-прикладной физической подготовки.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1. Основы фитнеса и аэробики				
1.1	Теоретическая подготовка	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.2	Классическая аэробика	2	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.3	Стретчинг(упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	2	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.4	Фитнес с использованием инвентаря	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2

					Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	2		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.5	Виды аэробики.	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.6	Элементы строевой подготовки	3	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.7	Гигиена спортивных занятий	3	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.8	Базовые шаги и связки в аэробики	3	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.9	Разновидности танцевальной аэробике	3	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	3		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.10	Йога	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.11	Силовые упражнения для рук	4	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.12	Силовые упражнения для ног	4	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.13	Силовые упражнения для шеи и спины	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	4		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.14	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	5	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.15	Фит-бол аэробика	5	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.16	Базовые шаги и связки в аэробики	5	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5

		5	18	ОК-8	Л2.4 Э1 Э2
1.17	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе:				Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	5		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.18	Ритмика с элементами фитнеса	6	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.19	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	6	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.20	Общеразвивающие упражнения без предметов	6	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	6		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2

**5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещён в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.: Директор- Медиа 2013	100% онлайн
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал. ун- та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н.,	Физическая культура	Иркутск:	941

	Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.		ИрГУПС 2011	
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27 1591	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re d&book_id=298259	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id= 429370&sr=1	СиБГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id= 429370&sr=1	М.: Директ- Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id= 429357&sr=1	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php	Иркутск: ИрГУПС 2009	100 % онлайн
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: http://irbis.iriit/ntb/			
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/			
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)				
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения.				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org			

6.3.2 Программного обеспечения нет.	
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Консультант Плюс
6.4 Правовые и нормативные документы	
6.4.1	Не предусмотрено

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1.	<p>Практические занятия проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4,12 На кафедре «Физическая культура и спорт» 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м, оборудованные зеркалами.</p> <p>В роще «Звездочка» на открытом воздухе расположена волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка.</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)</p>

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. И если на лекции основное внимание студентов сосредоточивается на разъяснении теории конкретной учебной дисциплины, то практические занятия служат для обучения методам ее применения. Как правило, практические занятия ведутся параллельно с чтением основных курсов. Главной их целью является усвоение метода использования теории, приобретение практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Цель практических занятий - углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Она должна быть ясна не только педагогу, но и студентам.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>	

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»**

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» __.__.20__ г., протокол № __.

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Фитнес и аэробика» участвует в формировании компетенций:

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-8
при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	2-6	2

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	«Фитнес и аэробика»	Минимальный уровень	Знать: правила безопасности труда и личной гигиены.
				Уметь: правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса.
				Владеть: правилами выполнения базовых движений и элементов трудности.
			Базовый уровень	Знать: основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног)
				Уметь: пользоваться инвентарем.
				Владеть: смыслом спортивной и хореографической терминологии.
			Высокий уровень	Знать: названия шагов в фитнесе.
				Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию

				физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
				Владеть: основными понятиями музыкальной грамоты.

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины**

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр				
1.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Основы фитнеса и аэробики Тема: Теоретическая подготовка Тема: Классическая аэробика Тема: Стретчинг(упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости). Тема: Фитнес с использованием инвентаря	ОК-8 Контрольные нормативы.
3 семестр				
2.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Виды аэробики. Тема: Элементы строевой подготовки Тема: Гигиена спортивных занятий. Тема: Базовые шаги и связки в аэробике Тема: Разновидности танцевальной аэробике	ОК-8 Контрольные нормативы.
4 семестр				
3.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Йога Тема: Силовые упражнения для рук Тема: Силовые упражнения для ног Тема: Силовые упражнения для шеи и спины	ОК-8 Контрольные нормативы.
5 семестр				
4.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой Тема: Фит-бол аэробика Тема: Базовые шаги и связки в аэробике Тема: Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе:	ОК-8 Контрольные нормативы.
6 семестр				
5.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Ритмика с элементами фитнеса. Тема: Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения , релаксация). Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов	ОК-8 Контрольные нормативы.

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Текущий контроль успеваемости			
1	Контрольные нормативы	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы, развить исследовательские, познавательные умения и способности, творческой инициативы, а также оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Нормативы
Промежуточная аттестация			
	зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Контрольные нормативы

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета , а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения учебных занятий.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения учебных занятий	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое	Компетенции не сформированы

	посещение	
--	-----------	--

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачетные нормативы по физической культуре
для обучающихся основного отделения,
мужчины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягива-ние на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Силовой переворот на перекладине в упор (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	1	10	9	8	7	6
	2	11	10	9	8	7
	3	12	11	10	9	8
Отжимание (раз)	1	40	38	36	34	32
	2	44	42	40	38	36
	3	46	44	42	40	38
Бег 100м (сек.)	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Бег 3000м (мин. сек.)	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00

Зачетные нормативы по физической культуре
для обучающихся основного отделения,
женщины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1

Подтягивание на низкой перекладине	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Поднимание туловища из положения лежа	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
Прыжок в длину с места	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	11	8
	3	24	19	16	13	10
Бег 100м	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Бег 2000м	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,25	10,40	10,55	11,10