Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Громогласова Татьяна Игоревна
Проректор по учебной работе
00C9A596A210BAED4FF13CAAA50D8D90FC
Срок действия с 11.12.2025 до 06.03.2027

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

МГИМО МИД России

СОГЛАСОВАНО
Первый проректор –
проректор по развитию
МГИМО МИД России
_____ А.В.Мальгин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Т.И. Громогласова

Рабочие программы дисциплин

Блок 1. Обязательная часть

Направление подготовки
40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
38.03.06 ТОРГОВОЕ ДЕЛО
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль) образовательной программы
ПРАВОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО БИЗНЕСА НА АЗИАТСКИХ РЫНКАХ

Квалификация
БАКАЛАВР

Год начала подготовки: 2026

Новосибирск, 2026

Документ подписан усиленной квалифицированной электронной подписью
Громогласова Татьяна Игоревна
Проректор по учебной работе
00C9A596A210BAED4FF13CAAA50D8D90FC
Срок действия с 11.12.2025 до 06.03.2027

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Т.И. Громогласова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по соответствующему направлению

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление:
40.03.01 Юриспруденция
38.03.06 Торговое дело
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль):
Правовое сопровождение международного бизнеса на азиатских рынках

Форма обучения:
очная

Год набора:
2026

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011).

Разработчик(и):
Белявцева Олеся Сергеевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины прошла экспертизу УМУ

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол от 21.01.2026 г. № 6)

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра
административного, финансового и корпоративного права

И.о. заведующего выпускающей кафедрой
канд. юрид. наук, доцент С.С. Кустов

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Основной целью дисциплины является формирование физической культуры личности студента как результат образовательно-воспитательного социокультурного процесса его духовного и физического развития, интегрирующего мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, самоопределение в ней системы знаний, умений, убеждений, организующих познавательную, практическую физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, обеспечивающую здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и подготовку к профессиональной деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются следующие задачи:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.01 Общая физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина Общая физическая подготовка опирается на следующие элементы ОПОП ВО:

Физическая культура и спорт

Дисциплина Общая физическая подготовка выступает опорой для следующих элементов ОПОП ВО:

Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы / Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

1.3. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине Общая физическая подготовка соотносятся с индикаторами достижения компетенций, установленными в образовательной программе:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Знать: здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа. Уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеть: способностью поддерживать здоровый образ жизни.
	ИУК-7.2 Определяет уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	Знать: свой организм и быть чутким к его запросам Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Владеть: уровнем развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
	ИУК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Уметь: выбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеть: ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Трудоемкость освоения дисциплины Общая физическая подготовка составляет:

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа, в том числе:		248
Лекционные занятия (Лек)		8
Практические занятия (Пр)		240
Самостоятельная работа студентов (СР)		80
Подготовка к промежуточному контролю		
Общая трудоемкость освоения дисциплины	часы:	328
	зачетные единицы:	

2.2. Тематический план дисциплины

Разделы дисциплины	Семестр	Лекции		Практические (семинарские) занятия			Лабораторные занятия			ИКР	Самостоятельная работа	Форма текущего контроля
		Количество часов										
		аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	в том числе в форме практической подготовки	аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	в том числе в форме практической подготовки	Иная контактная работа	Самостоятельная работа (в т.ч. СР, КСР)	
Раздел 1. Теоретический												
Тема 1.1 Цель, задачи и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка	2	2										Т
Тема 1.2 Реализация общей физической подготовки с элементами спортивных игр в вузе	2	2										Т
Тема 1.3 Реализация общей физической подготовки с элементами легкой атлетики и нордической ходьбы в вузе	2	2										Т
Тема 1.4 Реализация общей физической подготовки с элементами борьбы самбо в вузе	2	2										Т
Итого по разделу:		8										
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами баскетбола												
Тема 2.1 Методика освоения общей физической подготовки	2			24							4	ЭО
Тема 2.2 Методика освоения технической подготовки	2			10							3	ПЗ
Тема 2.3 Методика освоения тактической подготовки	2			8								КУ
Тема 2.4 Методика освоения специальной физической подготовки	2			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами волейбола												
Тема 3.1 Методика освоения общей физической подготовки	3			24							4	ЭО

Тема 3.2 Методика освоения технической подготовки	3			10							3	ПЗ
Тема 3.3 Методика освоения тактической подготовки	3			8								КУ
Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки	3			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 4. Общая физическая подготовка с элементами нордической ходьбы												
Тема 4.1 Методика освоения общей физической подготовки	4			24							4	ЭО
Тема 4.2 Методика освоения технической подготовки	4			10							3	ПЗ
Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки	4			8								КУ
Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки	4			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 5. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики												
Тема 5.1 Методика освоения общей физической подготовки	5			24							4	ЭО
Тема 5.2 Методика освоения технической подготовки	5			10							3	ПЗ
Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки	5			8								КУ
Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки	5			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 6. Общая физическая подготовка с элементами единоборств (на базе самбо)												
Тема 6.1 Методика освоения общей физической подготовки	6			24							4	ЭО
Тема 6.2 Методика освоения технической подготовки	6			10							3	ПЗ
Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки	6			8								КУ
Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки	6			6								КН
Итого по разделу:				48							16	

Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Итого по дисциплине:		8		240							80	

Формы текущего контроля:

КН - Контрольные нормативы

КУ - Комплекс упражнений

ПЗ - Практические задачи

ЭО - Экспертная оценка

Т - Тест

2.3. Содержание отдельных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1 Цель, задачи и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка

Функции общей физической подготовки. Принцип научности, всесторонности, сознательности и активности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности, систематичности, динамичности. Общепедагогические методы.

Тема 1.2 Реализация общей физической подготовки с элементами спортивных игр в вузе

Характеристика спортивных игр в процессе физической общей физической подготовки. Баскетбол. Общие требования безопасности на занятии баскетболом. Требования безопасности перед началом занятия. Требования безопасности во время и по окончании занятий. История баскетбола. Техника и тактика игры баскетбол. Волейбол. Требования безопасности на занятиях волейболом. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. История волейбола. Техника и тактика игры волейбол.

Тема 1.3 Реализация общей физической подготовки с элементами легкой атлетики и нордической ходьбы в вузе

Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов. Соблюдение требования безопасности на занятии легкой атлетикой. Классификация видов и категорий легкой атлетики. История зарождения легкой атлетики. Физические качества развиваемые в процессе занятий легкой атлетикой. Нордическая (скандинавская) ходьба. Требования к технике безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. Нордическая ходьба в процессе физического воспитания. Основные элементы техники при изучении нордической ходьбы.

Тема 1.4 Реализация общей физической подготовки с элементами борьбы самбо в вузе

Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятия самбо в вузе. Цели и задачи решаемые в процессе подготовки самбо. Самбо как вид спортивного единоборства. Зарождение самбо. Основные элементы технических и тактических приемов в процессе занятий спортивной борьбой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами баскетбола

Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами волейбола

Тема 3.1 Методика освоения общей физической подготовки

Обучение и совершенствование техники приёма, передачи, подачи мяча.

Нападающий удар.

Игра по правилам.

Средства и методы самоконтроля.

Тема 3.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 3.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 4. Общая физическая подготовка с элементами нордической ходьбы

Тема 4.1 Методика освоения общей физической подготовки

Ознакомление с техникой нордической ходьбы.

Подбор палок для занятий нордической ходьбой.

Подводящие упражнения для освоения техники нордического шага.

Средства и методы самоконтроля.

Тема 4.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 5. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики

Тема 5.1 Методика освоения общей физической подготовки

Кроссовый бег.

Обучение технике старта, спортивной ходьбы, передачи эстафетной палочки.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.

Эстафетный бег, прыжки.

Средства и методы самоконтроля.

Тема 5.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 6. Общая физическая подготовка с элементами единоборств (на базе самбо)

Тема 6.1 Методика освоения общей физической подготовки

Обучение технике: акробатика,

самостраховка при падении, специальные передвижения;

принципам и основам защиты от: захватов за разные части тела,

ударов руками,

ногами, предметами;

технике психофизических упражнений с целью регуляции возбуждения (торможения) нервной деятельности. Средства и методы самоконтроля.

Тема 6.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

2.4. Образовательные технологии

1. Практическое занятие
2. Консультация
3. Исследовательский проект
4. Консультация с использованием чата в Moodle
5. Беседа
6. Компьютерное тестирование
7. Лекция

2.5. Практические (семинарские) занятия / Лабораторные занятия

Наименование разделов и тем согласно тематическому плану	Количество часов практических (семинарских) занятий	Содержание вопросов, рассматриваемых на практических (семинарских) занятиях
Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Обучение и совершенствование техники ведения, приема, передачи мяча. Броски по кольцу. Игра по правилам. Средства и методы самоконтроля.
Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 2.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 2.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Обучение и совершенствование техники приёма, передачи, подачи мяча. Нападающий удар. Игра по правилам. Средства и методы самоконтроля.
Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 3.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 3.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Ознакомление с техникой нордической ходьбы. Подбор палок для занятий нордической ходьбой. Подводящие упражнения для освоения техники нордического шага. Средства и методы самоконтроля.
Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 4.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 4.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Кроссовый бег. Обучение технике старта, спортивной ходьбы, передачи эстафетной палочки. Обучение и совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции. Эстафетный бег, прыжки. Средства и методы самоконтроля.
Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 5.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 5.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Обучение технике: акробатика, самостраховка при падении, специальные передвижения; принципам и основам защиты от: захватов за разные части тела, ударов руками, ногами, предметами; технике психофизических упражнений с целью регуляции возбуждения (торможения) нервной деятельности. Средства и методы самоконтроля.
Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 6.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 6.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

2.6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Общая физическая подготовка реализуется в следующих формах:

№ семестра	Наименование разделов и тем согласно тематическому плану	Формы самостоятельной работы студентов	Количество часов
2	Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
3	Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
4	Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
5	Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
6	Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
		Всего	80

При выполнении самостоятельной работы студент использует учебно- методическое обеспечение, указанное в разделе 4.

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Оценка качества освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины включает:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточную аттестацию.

3.2. Оценочные средства по дисциплине

Описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине Общая физическая подготовка и критерии оценивания приведены в приложении к рабочей программе «Фонд оценочных средств».

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Адрес сайта курса

https://nsuem.ru

4.2. Основная учебная литература

1. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М.,

Климачев В. А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Новик Э. В., Чиж О. Н., Бояркина А. А., Сорока Б. В., Косенков О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 321 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/587989

2. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 313 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567942

3. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 129 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566357

4.3. Дополнительная учебная литература

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 176 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/562457

2. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 232 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/585483

3. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 138 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/585506

4.4. Нормативно-правовые документы

1. ГОСТ 2.105-95 «Общие требования к текстовым документам»;
2. ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка».

4.5. Периодические издания

1. Журнал "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА". – Москва: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". – URL: https://lib.rucont.ru/efd/674015/info

4.6. Программное обеспечение

Google Chrome
Microsoft Office Standard
Антиплагиат.ВУЗ

4.7. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант Плюс
Гарант Максимум

4.8. Перечень ресурсов сети «Интернет»

Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. . – URL: https://urait.ru/
СДО Moodle. – URL: https://sdo.nsuem.ru/

4.9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование учебных аудиторий и помещений	Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения

Спортивный зал	Щит баскетбольный с кольцами, стойка волейбольная с сеткой, сетка защитная, табло электронное, скамейка – 6 шт., брусья - турник универсальный на шведскую стенку – 2 шт., стенка шведская гимнастическая – 14 шт., конь гимнастический – 1 шт., обруч гимнастический - 17 шт., скакалка – 17 шт., набивные мячи – 10 шт., коврики для фитнеса -30 шт., мячи баскетбольные – 15 шт., мячи волейбольные – 15 шт., ракетки для бадминтона – 5 шт.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы	Комплект учебной мебели, персональный компьютер (в комплекте) - 16 шт., мультимедиапроектор - 1 шт., экран - 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины следует ознакомиться с тематическим планом дисциплины (п. 2.2) и содержанием разделов и тем по дисциплине (п. 2.3). Подготовка к лекционным занятиям, определенным п. 2.2, осуществляется перед запланированной лекцией, определенной учебным расписанием. Подготовка к лекции должна носить общий ознакомительный характер для выявления проблемного поля темы лекции и обеспечения обратной связи студент – преподаватель. Вопросы для подготовки к семинарским занятиям установлены п. 2.5. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям предполагает самостоятельный анализ лекционного материала, рекомендованной литературы (п. 4.2, 4.3), дополнительных теоретических и практических источников. Формы самостоятельной работы приведены в п. 2.6. При выполнении самостоятельной работы необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля и промежуточной аттестации необходимо ознакомится с типовыми контрольными заданиями и иными материалами, содержащимися в фонде оценочных средств.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра физического воспитания и спорта

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление:
40.03.01 Юриспруденция
38.03.06 Торговое дело
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль):
Правовое сопровождение международного бизнеса на азиатских рынках

Форма обучения:
очная

Год набора:
2026

Новосибирск 2026

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине Общая физическая подготовка соотносятся с индикаторами достижения компетенций, установленными в образовательной программе:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Знать: здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа. Уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеть: способностью поддерживать здоровый образ жизни.
	ИУК-7.2 Определяет уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	Знать: свой организм и быть чутким к его запросам Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Владеть: уровнем развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
	ИУК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Уметь: выбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеть: ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

2.1. Этапы формирования компетенций

Код индикатора достижения компетенции	Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	Тема 2.4	Тема 3.1
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З	Т			Т	ЭО	ПЗ			ЭО
ИУК-7.1-У	Т			Т	ЭО	ПЗ			ЭО
ИУК-7.1-В	Т			Т	ЭО	ПЗ			ЭО
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З		Т			ЭО	ПЗ	КУ		ЭО
ИУК-7.2-У		Т			ЭО		КУ		ЭО

Код индикатора достижения компетенции	Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	Тема 2.4	Тема 3.1
ИУК-7.2-В		Т			ЭО		КУ		ЭО
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З			Т		ЭО	ПЗ		КН	ЭО
ИУК-7.3-У			Т		ЭО			КН	ЭО
ИУК-7.3-В			Т		ЭО			КН	ЭО
Код индикатора достижения компетенции	Тема 3.2	Тема 3.3	Тема 3.4	Тема 4.1	Тема 4.2	Тема 4.3	Тема 4.4	Тема 5.1	Тема 5.2
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З	ПЗ			ЭО	ПЗ			ЭО	ПЗ
ИУК-7.1-У	ПЗ			ЭО	ПЗ			ЭО	ПЗ
ИУК-7.1-В	ПЗ			ЭО	ПЗ			ЭО	ПЗ
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З	ПЗ	КУ		ЭО	ПЗ	КУ		ЭО	ПЗ
ИУК-7.2-У		КУ				КУ		ЭО	
ИУК-7.2-В		КУ		ЭО		КУ		ЭО	
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З	ПЗ		КН	ЭО	ПЗ		КН	ЭО	ПЗ
ИУК-7.3-У			КН	ЭО			КН	ЭО	
ИУК-7.3-В			КН	ЭО			КН	ЭО	
Код индикатора достижения компетенции	Тема 5.3	Тема 5.4	Тема 6.1	Тема 6.2	Тема 6.3	Тема 6.4			
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З			ЭО	ПЗ					
ИУК-7.1-У			ЭО	ПЗ					
ИУК-7.1-В			ЭО	ПЗ					
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З	КУ		ЭО	ПЗ	КУ				
ИУК-7.2-У	КУ		ЭО		КУ				
ИУК-7.2-В	КУ		ЭО		КУ				
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З		КН	ЭО	ПЗ		КН			
ИУК-7.3-У		КН	ЭО			КН			
ИУК-7.3-В		КН	ЭО			КН			

2.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для всех форм текущего контроля, предусмотренных п. 2.1, и критерии их оценки представлены в Приложении к Фонду оценочных средств по дисциплине Общая физическая подготовка.

РАЗДЕЛ 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3.1. Формы промежуточной аттестации по дисциплине

По дисциплине Общая физическая подготовка предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации:

2,3,4,5,6 семестры. Форма промежуточной аттестации: зачёт.

3.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		Шкала оценивания			
		отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
		зачтено			не зачтено
УК-7	ИУК-7.1	Сформировано системное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Не в полной мере сформировано системное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не в полной мере соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Не в полной мере владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Недостаточное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не до конца соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Недостаточно владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Отсутствует представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не умеет соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Не владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.
УК-7	ИУК-7.2	Знает свой организм и чуток к его запросам Критически соизмеряет в полном объеме показатели физического развития и физической готовности Владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Не в полной мере знает свой организм и не готов к его запросам Не в полной мере критически соизмеряет показатели физического развития и физической готовности Не в полной мере владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Недостаточно знает свой организм и не готов к его запросам Не достаточно критически соизмеряет показатели физического развития и физической готовности Не достаточно владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Не знает свой организм и не готов к чутким его запросам Отсутствует навык критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Не владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
УК-7	ИУК-7.3	Сформировано системное представление о параметрах физических и интеллектуальны	Не в полной мере сформировано системное представление о параметрах физических и	Недостаточное представление о параметрах физических и интеллектуальных затрат по	Отсутствует представление о параметрах физических и интеллектуальных затрат по

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		Шкала оценивания			
		отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
		зачтено			не зачтено
		х затрат по достижению успехов в избранной профессии Выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Частично выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Частично владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	достижению успехов в избранной профессии Не в полной мере выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Недостаточно владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	достижению успехов в избранной профессии Не выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Не владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

3.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации и примеры заданий (задач) приведены в Приложении к Фонду оценочных средств по дисциплине Общая физическая подготовка. Также Приложение к Фонду оценочных средств по дисциплине Общая физическая подготовка содержит методические материалы, определяющие процедуру оценивания в виде структуры билета на зачет и порядка его проведения.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2 семестр

Тема 1.1. Цель, задачи и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка

1. Какую двигательную способность развивает бег на короткие дистанции?
а) Быстрота
б) Выносливость
в) Силу
г) Гибкость

2. Какие физические качества развивает нордическая ходьба?
а) гибкость
б) выносливость
в) ловкость
г) прыгучесть
д) силу

3. Когда был изобретен волейбол?
а) 1890
б) 1895
в) 1900

Тема 1.2. Реализация общей физической подготовки с элементами спортивных игр в вузе

1. Кто считается создателем игры волейбол?
а) Уильям Дж. Морган
б) Пьер де Кубертен
в) Рубен Акост.

2. Какая страна считается родиной баскетбола?
а) Франция
б) СССР
в) США
г) Испания

3. В каком году состоялся первый баскетбольный матч?
а) 1889 г.
б) 1891 г.
в) 1895 г.
г) 1898 г.

Тема 1.3. Реализация общей физической подготовки с элементами легкой атлетики и нордической ходьбы в вузе

1. Что из перечисленного относится к видам легкой атлетике
а) Ходьба

б) Прыжки
в) Спортивное ориентирование
г) Бег
д) Метания
е) Триатлон
ж) Многоборья
з) Троеборье

2. В каком году была основана Международная любительская легкоатлетическая федерация (IAAF)
а) 1953
б) 1879
в) 1912
г) 1983

Тема 1.4. Реализация общей физической подготовки с элементами борьбы самбо в вузе

1. Дайте определение самбо.
а) Самбо (самооборона без оружия – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны).
б) Контактный вид единоборств
в) демонстрации техники прыжков.

2. Какие виды борьбы вошли в самбо.
а) Сават, Бразильское джиу-джитцу
б) Дзюдо, Сумо, Чидаоба, Куреш
в) Греко-римская борьба, ушу

3. Назовите основоположников самбо.
а) Дзигоро Кано
б) Масуташи Ояма
в) А.А. Харлампиев, В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Даны правильные ответы на 50 % тестовых заданий
«Не зачтено»	Даны правильные ответы менее чем на 50 % тестовых заданий

1.2 Экспертная оценка

Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки
Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.3 Практические задачи

Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий общей физической подготовкой, с элементами баскетбола. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики общей физической подготовки, с элементами баскетбола. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
1 Проверка техники напарника	1 балл
2 Умение работать в команде	2 балл
3 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.4. Комплекс упражнений

Тема 2.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса общей физической подготовки с элементами волейбола. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.5. Контрольные нормативы

Тема 2.4. Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по ОФП

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника владения мячом (ведение, приём, передачи, жонглирование)	2-4	Экспертная оценка				
2.	Из 5 штрафных бросков (число	2-4	3	2	1	0	0

	попаданий)	5-6	5	4	3	2	1
3.	Челночный бег 3х10 м (сек)	2-4	7,6	8,0	8,3	8,1	8,3
		5-6	7,4	7,7	8,0	7,9	8,1
4.	Обводка 4-х стоек по всей длине площадке, туда и обратно (сек.)	2-4	12,0	12,2	12,5	12,9	13,2
		5-6	11,8	12,1	12,4	12,7	13,0

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника владения мячом (ведение, приём, передачи, жонглирование)	2-4	Экспертная оценка				
2.	Из 5 штрафных бросков (число попаданий)	2-4	3	2	1	0	0
		5-6	4	3	2	0	0
3.	Челночный бег 3х10 м (сек)	2-4	8,6	9,5	9,7	10,0	10,2
		5-6	8,4	9,0	9,4	9,7	10,0
4.	Обводка 4-х стоек по всей длине площадке, туда и обратно (сек.)	2-4	12,4	12,7	13,0	13.3	13.6
		5-6	12,2	12,5	12,8	13,1	13,4

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

3 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе

самостоятельных занятий общей физической подготовкой с элементами волейбола. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики общей физической подготовки с элементами волейбола. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
4 Проверка техники напарника	1 балл
5 Умение работать в команде	2 балл
6 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3 Комплекс упражнений

Тема 3.3. Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса общей физической подготовки с элементами волейбола. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по ОФП

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху (кол-во раз)	2-4	10	8	6	4	2
		5-6	15	12	9	6	4
2.	Передача мяча снизу (кол-во раз)	2-4	10	7	5	3	1
		5-6	15	12	9	6	4
3.	Подача мяча (из 5 подач) (число попаданий)	2-6	5	4	3	2	1
4.	Челночный бег 3х10 м (сек)	2-4	7,6	8,0	8,3	8,1	8,3
		5-6	7,4	7,7	8,0	7,9	8,1

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху (кол-во раз)	2-4	10	8	6	4	2
		5-6	15	12	9	6	4
2.	Передача мяча снизу (кол-во раз)	2-4	10	7	5	3	1
		5-6	15	12	9	6	4
3.	Подача мяча (из 5 подач) (число попаданий)	2-6	5	4	3	2	1
4.	Челночный бег 3х10 м (сек)	2-4	8,6	9,5	9,7	10,0	10,2
		5-6	8,4	9,0	9,4	9,7	10,0

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

4 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий общей физической подготовкой с элементами нордической ходьбы. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики общей физической подготовки с элементами нордической ходьбы. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл

Критерии оценки	Количество баллов
7 Проверка техники напарника	1 балл
8 Умение работать в команде	2 балл
9 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 4.3. Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса общей физической подготовки с элементами нордической ходьбы. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 4.4. Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по ОФП

	Норматив, результат, баллы									
Балла	5		4		3		2		1	
Курс	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Тест Купера (12-минутный бег) (км)										
1 – 3 курс	2,4	2,0	1,9	1,6	1,5	1,0	Без учёта времени и без переключения на ходьбу		Без учёта времени с переключением на ходьбу	

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

5 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики общей физической подготовки с элементами легкой атлетики. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
10 Проверка техники напарника	1 балл
11 Умение работать в команде	2 балл
12 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 5.3. Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса общей физической подготовки с элементами легкой атлетики. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл

Критерии		Кол-во баллов
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по ОФП

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника специально-беговых упражнений	2-4	Экспертная оценка				
2.	Бег 100м (сек.)	2-4	13,7	14,0	15.3	16.0	16,7
		5-6	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5
3.	Бег3000м (мин., сек.)	2-4	13,0	12,30	14,30	15,00	15,30
		5-6	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
4.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-6	10	7	5	3	2
5.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	220	210	200	190
		5-6	240	230	215	205	195
6.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-6	11	8	6	4	2
7.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	110	100	90	80	70
		5-6	120	110	100	90	80
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)		+13	+7	+6	+4	+2
9.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	25	20	15	10	5
		5-6	30	25	20	15	10
10.	Бег 30 м (сек)	2-4	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
		5-6	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника специально-беговых упражнений	2-4	Экспертная оценка				

2.	Бег 100м (сек.)	2-4	16,7	17,2	17,7	18,2	18,9
		5-6	16,5	17,0	17,5	18,0	18,7
3.	Бег 2000 м (мин., сек.)	2-4	10,45	11,30	11,50	12,15	12,45
		5-6	10,30	11,15	11,35	12,00	12,30
4.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	13	8	5	2
5.	Прыжки в длину с места (см)	5-6	20	15	10	6	4
		5-6	195	180	170	160	150
6.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	2-6	47	40	34	28	20
7.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке(см)	2-6	+16	+11	+8	+5	+2
9.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	12	9	6
		5-6	25	20	15	10	8
10.	Бег 30 м (сек)	2-4	4,9	5,2	5,5	5,8	6,2
		5-6	4,8	5,1	5,4	5,7	6,1

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

6 семестр

1.1. Экспертная оценка

Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий общей физической подготовкой с элементами единоборств (на базе самбо). Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики общей физической подготовки с элементами единоборств (на базе самбо). Средства и методы самоконтроля

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
13 Проверка техники напарника	1 балл
14 Умение работать в команде	2 балл
15 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 6.3. Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса общей физической подготовки с элементами единоборств (на базе самбо). Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 6.4. Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по ОФП

Мужчины

№п/п	Упражнение	семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание на перекладине из вертикального виса	2-6	12	10	8	6	4

№п/п	Упражнение	семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
2.	Сгибание туловища из положения лежа (ноги согнуты в коленях и зажаты) за 1 мин	2-6	60	50	42	35	30
3.	Приседания за 1минуту	2-6	50	46	41	35	30
4.	Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты. 1. ускорение во всю длину ковра(12м) до касания пола рукой. 2.Отжимания от пола 10 раз. 3.Движение приставными шагами (два левым, два правым боком) 4. Из положения лежа на спине достать прямыми ногами за головой 10 раз. 5. Движение спиной вперед во всю длину ковра(12м) до касания пола рукой. 6. Упор присев-упор лежа	5-6	4 серии	3 серии	2,5 серии	2 серии	1 серия
5.	Кувырок полет через стоящего на прямых ногах и согнувшего под 90 градусов партнера.	5-6	экспертная оценка				

Женщины

№	Упражнение	семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание на перекладине из низкого виса лежа	2-6	10	7	5	3	2
2.	Сгибание туловища из положения лежа (ноги согнуты в коленях и зажаты) за 1 мин	2-6	55	48	42	35	30
3.	Приседания за 1минуту	2-6	50	46	41	35	30
4.	Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты. 1.Ускорение во всю длину ковра(12м) до касания пола рукой. 2.Отжимания от пола 10 раз. 3.Движение приставными шагами (два левым, два правым боком) 4.Из положения лежа на спине достать прямыми ногами за головой 10 раз. 5.Движение спиной вперед во всю длину ковра(12м) до касания пола рукой. 6. Упор присев-упор лежа.	2-6	3 серии	2,5 серии	2 серии	1,5 серии	1 серия
5.	Кувырок полет через сидящего на согнутых коленях и согнувшегося партнера.	5-6	экспертная оценка				

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	3,0	4,0	5,0

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

2.1.1 Список вопросов для подготовки к зачету

2 семестр

1. Раскройте понятие и функции «физической культуры».
2. Перечислите и дайте объяснение составляющим структуры физической культуры.
3. Раскройте понятие и принципы «физического воспитания»
4. Раскройте понятие «общая физическая подготовка»
5. Перечислить методы, используемые в процессе занятий общей физической подготовки.

3 семестр

6. Раскрыть основные положения баскетбола.
7. Раскрыть основные положения волейбола.
8. Перечислить физические качества, развиваемые в процессе занятий баскетболом.
9. Перечислить физические качества, развиваемые в процессе занятий волейболом.
10. Поясните, по каким параметрам классифицируется легкая атлетика.

4 семестр

11. Расскажите о видах легкой атлетики.
12. Перечислите категории бега.
13. Перечислите физические качества, развиваемые в процессе занятий легкой атлетикой.
14. Назовите основные элементы техники нордической ходьбы.
15. Раскрыть сущность самбо.

5 семестр

16. В чем отличие спортивного самбо от боевого самбо.
17. Перечислить физические качества, развиваемые в процессе занятий самбо
18. За какие технические действия стоя можно получить оценку в 4 балла.
19. Какие технические действия лежа оцениваются в 2 и 4 балла.
20. Средства и методы физического воспитания.

6 семестр

21. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств
22. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
23. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
25. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между

интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

2.1.2. Примеры тестовых заданий

2 семестр

1. Выберите какого амплуа нет в баскетболе ?
а) разыгрывающий
б) либеро
в) лёгкий форвард
г) центровой

2. Какого игрока считают самым успешным за всю историю баскетбола?
а) Арвидас Сабонис
б) Мэджик Джонсон
в) Майкл Джордан
г) Сергей Белов

3 семестр

1. С чего начинается игра в волейболе?
а) с подачи
б) с передачи
в) с подбрасывания арбитром над сеткой
г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон

2. Какие размеры площадки для игры в волейбол?
а) 8 × 16 м
б) 9 × 18 м
в) 10,97 × 23,77 м
г) 15 × 28 м

4 семестр

1. Родина – нордической ходьбы?
а) Франция
б) Германия
в) Финляндия +
г) Австрия

2. Спортсмены каких видов спорта используют нордическую ходьбу в тренировочном процессе?
а) самбо
б) легкая атлетика
в) лыжные гонки +
г) акробатика

5 семестр

1. Дайте определение самбо.
а) Самбо (самооборона без оружия – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны). +
б) Контактный вид единоборств
в) демонстрации техники прыжков.

2. Какие виды борьбы вошли в самбо.

а) Сават, Бразильское джиу-джитцу
б) Дзюдо, Сумо, Чидаоба, Куреш +
в) Греко-римская борьба, ушу

6 семестр

1. Что из перечисленного относится к видам легкой атлетике
а) Ходьба
б) Прыжки
в) Спортивное ориентирование
г) Бег
д) Метания
е) Триатлон
ж) Многоборья
з) Троеборье

2. В каком году была основана Международная любительская легкоатлетическая федерация (IAAF)
а) 1953
б) 1879
в) 1912
г) 1983

2.1.3 Примеры практических (разно уровневых задач)

2 семестр

1. Обучение технике безопасности при занятиях ОФП.
2. Основы спортивных игр.

3 семестр

1. Использование различных методов в процессе занятия ОФП.
2. Базовые игры волейбол.

4 семестр

1. Выполнение комплекса упражнений
2.Выполение специальных упражнений по нордической ходьбе

5 семестр

1. Совершенствование техники борьбы
2. Методика освоения самбо

6 семестр

1. Тактика и тактические приемы
2.Специальная подготовка легкой атлетики

2.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Допуском к зачету является сдача контрольных нормативов по выбранному виду спорта.

2.2.1. Структура экзаменационного билета для проведения зачета:

Раздел билета	Виды заданий раздела билета	Количество баллов
1	Теоретический вопрос	50
2	Тестовые задания	25
3	Практические задачи	25
Всего баллов по билету		100

2.2.2. Итоговая оценка результатов зачета

100-балльная шкала	Шкала 5-балльная	Шкала зачёта	Критерии оценивания
81–100	Отлично «5»	Зачтено	1) полное раскрытие вопроса; 2) использование точных названий и определений; 3) правильная формулировка понятий и категорий; 4) самостоятельность ответа, умение вводить и использовать собственные классификации и квалификации, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме; 5) использование актуальной учебной литературы и дополнительных источников.
61–80	Хорошо «4»		1) недостаточно полное раскрытие темы; 2) несущественные ошибки в определении понятий, категорий, кардинально не меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников
41–60	Удовлетворительно «3»		1) отражение общего направления изложения теоретического материала; 2) наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику вопроса.
0–40	Неудовлетворительно «2»	Не зачтено	1) нераскрытые темы; 2) большое количество существенных ошибок; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику вопроса.

2.2.3 Порядок проведения зачета.

Зачет проводится в устной форме. Время на подготовку ответа – 25 мин. При подготовке ответа студентом должны быть систематизированы знания, полученные в ходе самостоятельного изучения отдельных разделов и тем, на практических (семинарских) занятиях, в процессе освоения учебного материала.

3. ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Обучающиеся, отнесенные к «специальной группе Б» и освобожденные от практических занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретическое задание: написание рефератов с последующей их защитой.

Примерная тематика рефератов:

2 семестр

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
3. Костная система и ее функции.

3 семестр

1. Современные тенденции ведения мяча в баскетболе.
2. Причины и профилактика травматизма игры волейбол.
3. Травматизм и профилактика в боевых единоборствах.

4 семестр

1. Физическая культура и спорт как средство психопрофилактики в здоровьесбережении студента.
2. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения студентов вуза.
3. Физическая культура и спорт в современном социальном обществе.

5 семестр

1. ГТО как популяризация физической культуры и спорта.
2. Развитие комплекса ГТО в системе образования.
3. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.

6 семестр

1. Правильное питание в формировании здорового образа жизни.
2. Современные подходы к питанию студентов вуза.
3. Роль правильного питания в жизни студента.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Оригинальность и полнота раскрытия темы. Докладчик владеет материалом. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«Не зачтено»	Содержание реферата не соответствует теме. Материал реферата проработан слабо, поставленные задачи не решены. Оформление реферата не соответствует действующим стандартам.

Документ подписан усиленной квалифицированной электронной подписью
Громогласова Татьяна Игоревна
Проректор по учебной работе
00C9A596A210BAED4FF13CAAA50D8D90FC
Срок действия с 11.12.2025 до 06.03.2027

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Т.И. Громогласова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по соответствующему направлению

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Направление:
40.03.01 Юриспруденция
38.03.06 Торговое дело
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль):
Правовое сопровождение международного бизнеса на азиатских рынках

Форма обучения:
очная

Год набора:
2026

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011).

Разработчик(и):
Белявцева Олеся Сергеевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины прошла экспертизу УМУ

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол от 21.01.2026 г. № 6)

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра
административного, финансового и корпоративного права

И.о. заведующего выпускающей кафедрой
канд. юрид. наук, доцент С.С. Кустов

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Основной целью дисциплины является формирование физической культуры личности студента как результат образовательно-воспитательного социокультурного процесса его духовного и физического развития, интегрирующего мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, самоопределение в ней системы знаний, умений, убеждений, организующих познавательную, практическую физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, обеспечивающую здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и подготовку к профессиональной деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются следующие задачи:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.02 Фитнес-аэробика относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина Фитнес-аэробика опирается на следующие элементы ОПОП ВО:

Физическая культура и спорт

Дисциплина Фитнес-аэробика выступает опорой для следующих элементов ОПОП ВО:

Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы / Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

1.3. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине Фитнес-аэробика соотносятся с индикаторами достижения компетенций, установленными в образовательной программе:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Знать: здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа. Уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеть: способностью поддерживать здоровый образ жизни.
	ИУК-7.2 Определяет уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	Знать: свой организм и быть чутким к его запросам Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Владеть: уровнем развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
	ИУК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Уметь: ыбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеть: ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Трудоемкость освоения дисциплины Фитнес-аэробика составляет:

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа, в том числе:		248
Лекционные занятия (Лек)		8
Практические занятия (Пр)		240
Самостоятельная работа студентов (СР)		80
Подготовка к промежуточному контролю		
Общая трудоемкость освоения дисциплины	часы:	328
	зачетные единицы:	

2.2. Тематический план дисциплины

Разделы дисциплины	Семестр	Лекции		Практические (семинарские) занятия			Лабораторные занятия			ИКР	Самостоятельная работа	Форма текущего контроля
		Количество часов										
		аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	в том числе в форме практической подготовки	аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	в том числе в форме практической подготовки	Иная контактная работа	Самостоятельная работа (в т.ч. СР, КСР)	
Раздел 1. Теоретический												
Тема 1.1 Цель, задачи и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту: фитнес-аэробика	2	2										Т
Тема 1.2 Реализация фитнес направлений. Виды фитнеса в современной индустрии здоровья	2	2										Т
Тема 1.3 Основные факторы, влияющие на эффективную реализацию программы фитнеса	2	2										Т
Тема 1.4 Основные принципы построения фитнес тренировок, и их содержание	2	2										Т
Итого по разделу:		8										
Раздел 2. Калланетика												
Тема 2.1 Методика освоения общей физической подготовки	2			24							4	ЭО
Тема 2.2 Методика освоения технической подготовки	2			10							3	ПЗ
Тема 2.3 Методика освоения тактической подготовки	2			8								КУ
Тема 2.4 Методика освоения специальной физической подготовки	2			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 3. Кроссфит												
Тема 3.1 Методика освоения общей физической подготовки	3			24							4	ЭО
Тема 3.2 Методика освоения технической подготовки	3			10							3	ПЗ
Тема 3.3 Методика освоения тактической подготовки	3			8								КУ

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки	3			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 4. Силовая аэробика												
Тема 4.1 Методика освоения общей физической подготовки	4			24							4	ЭО
Тема 4.2 Методика освоения технической подготовки	4			10							3	ПЗ
Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки	4			8								КУ
Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки	4			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 5. Степ-аэробика												
Тема 5.1 Методика освоения общей физической подготовки	5			24							4	ЭО
Тема 5.2 Методика освоения технической подготовки	5			10							3	ПЗ
Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки	5			8								КУ
Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки	5			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 6. Стретчинг												
Тема 6.1 Методика освоения общей физической подготовки	6			24							4	ЭО
Тема 6.2 Методика освоения технической подготовки	6			10							3	ПЗ
Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки	6			8								КУ
Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки	6			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Итого по дисциплине:		8		240							80	

Формы текущего контроля:
КН - Контрольные нормативы
КУ - Комплекс упражнений
ПЗ - Практические задачи

ЭО - Экспертная оценка
Т - Тест

2.3. Содержание отдельных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1 Цель, задачи и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту: фитнес-аэробика

Цель занятия фитнесом. Задачи реализуемые в процессе занятий фитнес- аэробикой. Основные функции и принципы при занятиях фитнесом. Методы используемые на занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 1.2 Реализация фитнес направлений. Виды фитнеса в современной индустрии здоровья

Фитнес и его понитийный аппарат. Фитнес-технологии и программы фитнес направлений. История зарождения фитнес-индустрии. Психологический аспект на занятиях физической культурой в вузе.

Тема 1.3 Основные факторы, влияющие на эффективную реализацию программы фитнеса

Фитнес программы как форма двигательной активности. Цели оздоровительного фитнесса. Основные факторы эффективной реализации фитнес-аэробики. Общественные ценности фитнес-культуры. Мобилизационные и валеологические ценности фитнес-культуры. Фитнес-культура в вузе. Развитие фитнеса в России.

Тема 1.4 Основные принципы построения фитнес тренировок, и их содержание

Принципы построения фитнес урока. Принцип рациональности физических нагрузок. Техника безопасности на занятиях фитнесом. Теоретические основы занятия фитнесом. Питьевой режим. Генетические особенности строения тела. Форма и обувь для занятий фитнесом.

Раздел 2. Калланетика

Раздел 3. Кроссфит

Тема 3.1 Методика освоения общей физической подготовки

Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям кроссфитом.

Тема 3.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал и развить выносливость.

Тема 3.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 4. Силовая аэробика

Тема 4.1 Методика освоения общей физической подготовки

Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой.

Тема 4.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 5. Степ-аэробика

Тема 5.1 Методика освоения общей физической подготовки

Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям степ-аэробикой.

Тема 5.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 6. Стретчинг

Тема 6.1 Методика освоения общей физической подготовки

Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям стретчингом.

Тема 6.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал и развить гибкость.

Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

2.4. Образовательные технологии

1. Практическое занятие
2. Консультация
3. Исследовательский проект
4. Консультация с использованием чата в Moodle
5. Беседа
6. Компьютерное тестирование
7. Лекция

2.5. Практические (семинарские) занятия / Лабораторные занятия

Наименование разделов и тем согласно тематическому плану	Количество часов практических (семинарских) занятий	Содержание вопросов, рассматриваемых на практических (семинарских) занятиях

Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям калланетикой.
Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал, укрепить мышцы и развить гибкость.
Тема 2.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 2.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям кроссфитом.
Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал и развить выносливость.
Тема 3.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 3.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой.
Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 4.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 4.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям степ-аэробикой.
Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 5.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 5.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям стретчингом.
Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал и развить гибкость.
Тема 6.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 6.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

2.6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Фитнес-аэробика реализуется в следующих формах:

№ семестра	Наименование разделов и тем согласно тематическому плану	Формы самостоятельной работы студентов	Количество часов
2	Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
3	Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
4	Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
5	Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
6	Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4

6	Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
		Всего	80

При выполнении самостоятельной работы студент использует учебно- методическое обеспечение, указанное в разделе 4.

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Оценка качества освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины включает:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточную аттестацию.

3.2. Оценочные средства по дисциплине

Описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине Фитнес-аэробика и критерии оценивания приведены в приложении к рабочей программе «Фонд оценочных средств».

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Адрес сайта курса

https://nsuem.ru

4.2. Основная учебная литература

1. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 428 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/588433

2. Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 334 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/588340

3. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]:учебник (отсутствует). - Москва: Юрайт, 2026. - 160 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/586266

4.3. Дополнительная учебная литература

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 176 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/562457

2. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 138 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/585506

3. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В. А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Новик Э. В., Чиж О. Н., Бояркина А. А., Сорока Б. В., Косенков О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 321 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/587989

4.4. Нормативно-правовые документы

1. ГОСТ 2.105-95 «Общие требования к текстовым документам»;
2. ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка».

4.5. Периодические издания

1. Журнал "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА". – Москва: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". – URL: https://lib.rucont.ru/efd/674015/info

4.6. Программное обеспечение

Google Chrome
Microsoft Office Standard
Антиплагиат.ВУЗ

4.7. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант Плюс
Гарант Максимум

4.8. Перечень ресурсов сети «Интернет»

Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. . – URL: https://urait.ru/
СДО Moodle. – URL: https://sdo.nsuem.ru/

4.9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование учебных аудиторий и помещений	Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения
Спортивный зал	Щит баскетбольный с кольцами, стойка волейбольная с сеткой, сетка защитная, табло электронное, скамейка – 6 шт., брусья - турник универсальный на шведскую стенку – 2 шт., стенка шведская гимнастическая – 14 шт., конь гимнастический – 1 шт., обруч гимнастический - 17 шт., скакалка – 17 шт., набивные мячи – 10 шт., коврики для фитнеса -30 шт., мячи баскетбольные – 15 шт., мячи волейбольные – 15 шт., ракетки для бадминтона – 5 шт.
Фитнес-зал	Степ-скамья – 10 шт., скамейка - 2 шт., фитнес коврики – 10 шт., фитбол – 8 шт., резинки для фитнеса – 10 шт., скакалка – 5 шт., палка гимнастическая – 10 шт.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы	Комплект учебной мебели, персональный компьютер (в комплекте) - 16 шт., мультимедиапроектор - 1 шт., экран - 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины следует ознакомиться с тематическим планом дисциплины (п. 2.2) и содержанием разделов и тем по дисциплине (п. 2.3). Подготовка к лекционным занятиям, определенным п. 2.2, осуществляется перед запланированной лекцией, определенной учебным расписанием. Подготовка к лекции должна носить общий ознакомительный характер для выявления проблемного поля темы лекции и обеспечения обратной связи студент – преподаватель. Вопросы для подготовки к семинарским занятиям установлены п. 2.5. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям предполагает самостоятельный анализ лекционного материала, рекомендованной литературы (п. 4.2, 4.3), дополнительных теоретических и практических источников. Формы самостоятельной работы приведены в п. 2.6. При выполнении самостоятельной работы необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля и промежуточной аттестации необходимо ознакомится с типовыми контрольными заданиями и иными материалами, содержащимися в фонде оценочных средств.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра физического воспитания и спорта

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Направление:
40.03.01 Юриспруденция
38.03.06 Торговое дело
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль):
Правовое сопровождение международного бизнеса на азиатских рынках

Форма обучения:
очная

Год набора:
2026

Новосибирск 2026

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине Фитнес-аэробика соотносятся с индикаторами достижения компетенций, установленными в образовательной программе:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Знать: здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа. Уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеть: способностью поддерживать здоровый образ жизни.
	ИУК-7.2 Определяет уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	Знать: свой организм и быть чутким к его запросам Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Владеть: уровнем развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
	ИУК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Уметь: ыбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеть: ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

2.1. Этапы формирования компетенций

Код индикатора достижения компетенции	Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	Тема 2.4	Тема 3.1
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З									
ИУК-7.1-У									
ИУК-7.1-В									
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З									
ИУК-7.2-У									

Код индикатора достижения компетенции	Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	Тема 2.4	Тема 3.1
ИУК-7.2-В									
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З									
ИУК-7.3-У									
ИУК-7.3-В									
Код индикатора достижения компетенции	Тема 3.2	Тема 3.3	Тема 3.4	Тема 4.1	Тема 4.2	Тема 4.3	Тема 4.4	Тема 5.1	Тема 5.2
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З									
ИУК-7.1-У									
ИУК-7.1-В									
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З									
ИУК-7.2-У									
ИУК-7.2-В									
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З									
ИУК-7.3-У									
ИУК-7.3-В									
Код индикатора достижения компетенции	Тема 5.3	Тема 5.4	Тема 6.1	Тема 6.2	Тема 6.3	Тема 6.4			
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З									
ИУК-7.1-У									
ИУК-7.1-В									
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З									
ИУК-7.2-У									
ИУК-7.2-В									
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З									
ИУК-7.3-У									
ИУК-7.3-В									

2.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для всех форм текущего контроля, предусмотренных п. 2.1, и критерии их оценки представлены в Приложении к Фонду оценочных средств по дисциплине Фитнес- аэробика.

РАЗДЕЛ 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3.1. Формы промежуточной аттестации по дисциплине

По дисциплине Фитнес-аэробика предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации: 2,3,4,5,6 семестры. Форма промежуточной аттестации: зачёт.

3.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		Шкала оценивания			
		отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
		зачтено			не зачтено
УК-7	ИУК-7.1	Сформировано системное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Не в полной мере сформировано системное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не в полной мере соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Не в полной мере владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Недостаточное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не до конца соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Недостаточно владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Отсутствует представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не умеет соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Не владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.
УК-7	ИУК-7.2	Знает свой организм и чуток к его запросам Критически соизмеряет в полном объеме показатели физического развития и физической готовности Владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Не в полной мере знает свой организм и не готов к его запросам Не в полной мере критически соизмеряет показатели физического развития и физической готовности Не в полной мере владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Недостаточно знает свой организм и не готов к его запросам Не достаточно критически соизмеряет показатели физического развития и физической готовности Не достаточно владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Не знает свой организм и не готов к чутким его запросам Отсутствует навык критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Не владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
УК-7	ИУК-7.3	Сформировано системное представление о параметрах физических и интеллектуальны	Не в полной мере сформировано системное представление о параметрах физических и	Недостаточное представление о параметрах физических и интеллектуальных затрат по	Отсутствует представление о параметрах физических и интеллектуальных затрат по

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		Шкала оценивания			
		отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
		зачтено			не зачтено
		х затрат по достижению успехов в избранной профессии Выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Частично выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Частично владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	достижению успехов в избранной профессии Не в полной мере выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Недостаточно владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	достижению успехов в избранной профессии Не выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Не владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

3.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации и примеры заданий (задач) приведены в Приложении к Фонду оценочных средств по дисциплине Фитнес-аэробика. Также Приложение к Фонду оценочных средств по дисциплине Фитнес-аэробика содержит методические материалы, определяющие процедуру оценивания в виде структуры билета на зачет и порядка его проведения.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2 семестр

Тема 1.1. Цель, задачи и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту: фитнес-аэробика

1. Фитнес это

а) развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни

б) состязания в игровой форме между двумя командами или партнёрами

в) олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время

2. Слово фитнес от английского

а) be fet

б) to be fit

в) it fit be

3. Понятие общая физическая подготовка: — это

а) система физических упражнений, разработанных для выполнения на снарядах или без них

б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека

в) получение знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры.

Тема 1.2. Реализация фитнес направлений. Виды фитнеса в современной индустрии здоровья

1. Аэробные программы это

а) тренировки с чередующимися силовыми и кардионагрузками, с помощью которых прорабатываются мышцы спины, рук, груди и живота

б) движения под музыку, позволяющие развить гибкость, координацию, выработать красивую осанку

в) кардиотренировки с танцевальными движениями, с помощью которых можно сбросить лишние килограммы и поддерживать мышцы в тонусе

2. Программы с использованием восточных единоборств характеризуются

а) сочетанием аэробных и силовых нагрузок, которые прорабатывают несколько групп мышц одновременно, развивают гибкость и силу, баланс и реакцию, уменьшают жировую прослойку

б) танцевальными движениями, которые могут освоить люди любого возраста и уровня подготовки; с помощью этой методики можно сбросить лишние килограммы и поддерживать мышцы в тонусе

в) тренировками с чередующимися силовыми и кардио нагрузками, с помощью которых прорабатываются мышцы спины, рук, груди и живота

3. Выберите НЕ правильный вариант ответа

а) степ-аэробика разработана в 90-х годах прошлого века известным американским тренером Джин Миллер

б) степ-аэробика представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см

в) степ-аэробика введена в 1997 году известным американским тренером Джонни Голберг

Тема 1.3. Основные факторы, влияющие на эффективную реализацию программы фитнеса

1. Ценностный потенциал фитнес-культуры выделяет два уровня ценностей
а) внешний и внутренний
б) местный и общий
в) общественный и личностный

2. Интеллектуальные ценности – это
а) методы и средства развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закаливания и здорового стиля жизни
б) освоение молодежью мобилизационных ценностей физической культуры
в) воспитываемая физкультурными и спортивными занятиями способность к рациональной организации своего бюджета времени

3. Валеологические ценности фитнес-культуры – это
а) это различные комплексы методических руководств, практических рекомендаций
б) возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью
в) личные достижения в двигательной подготовленности человека

Тема 1.4. Основные принципы построения фитнес тренировок, и их содержание

1. Выберете части правильного построения фитнес урока
а) Разминка
б) Аэробная часть
в) Первая заминка
г) Партерная (силовая) часть
д) Предзаминочная часть
е) Заключительная заминка

2. Принцип рациональности физических нагрузок
а) предусматривает эмоциональную насыщенность занятия физкультурой
б) предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями
в) предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом

3. Суммарная калорийность суточного набора продуктов
а) Белков 40-50% жиров 10-20% и углеводов 10%.
б) Белков 20-30% жиров 20-30% и углеводов 50%.
в) Белков 50-60% жиров 10-20% и углеводов 60%.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Даны правильные ответы на 50 % тестовых заданий
«Не зачтено»	Даны правильные ответы менее чем на 50 % тестовых заданий

1.2 Экспертная оценка

Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.3 Практические задачи

Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий калланетикой. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики занятий калланетикой. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
1 Проверка техники напарника	1 балл
2 Умение работать в команде	2 балл
3 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.4. Комплекс упражнений

Тема 2.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса занятий калланетикой. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.5. Контрольные нормативы

Тема 2.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по фитнес-аэробике

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку За 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	2-6	+16	+11	+9	+6	+2
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	2-6	43	37	35	32	29

Оценка специальной физической подготовки.
Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145
		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

3 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений. Педагог оценивает технику выполнения упражнений.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий кроссфитом. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики занятий кроссфитом. Средства и методы самоконтроля

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
4 Проверка техники напарника	1 балл
5 Умение работать в команде	2 балл
6 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3 Комплекс упражнений

Тема 3.3. Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса занятий кроссфитом. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более

«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по фитнес-аэробике

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку За 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	2-6	+16	+11	+9	+6	+2
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	2-6	43	37	35	32	29

Оценка специальной физической подготовки.

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145
		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

4 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий силовой аэробикой. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики занятий силовой аэробикой. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
7 Проверка техники напарника	1 балл
8 Умение работать в команде	2 балл
9 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса занятий силовой аэробикой. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла

Критерии		Кол-во баллов
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по фитнес-аэробике

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку За 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	2-6	+16	+11	+9	+6	+2
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	2-6	43	37	35	32	29

Оценка специальной физической подготовки.

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145
		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками.

Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

5 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий степ-аэробикой. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики занятий степ-аэробикой. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
10 Проверка техники напарника	1 балл
11 Умение работать в команде	2 балл
12 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса степ-аэробики. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла

Критерии		Кол-во баллов
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по фитнес-аэробике

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку За 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	2-6	+16	+11	+9	+6	+2
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	2-6	43	37	35	32	29

Оценка специальной физической подготовки.

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145
		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

	ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)						

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

6 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий стретчингом. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики занятий стретчингом. Средства и методы самоконтроля

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
13 Проверка техники напарника	1 балл
14 Умение работать в команде	2 балл
15 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса занятий стретчингом. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

Критерии		Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по фитнес-аэробике

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку За 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	2-6	+16	+11	+9	+6	+2
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	2-6	43	37	35	32	29

Оценка специальной физической подготовки.

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145
		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90

5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	3,0	4,0	5,0

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

2.1.1 Список вопросов для подготовки к зачету

2 семестр

1. Раскройте понятие и функции «физической культуры».
2. Перечислите и дайте объяснение составляющим структуры физической культуры.
3. Раскройте понятие и принципы «физического воспитания»
4. Раскройте понятие «фитнес», «общая физическая подготовка»
5. Перечислить методы, используемые в процессе занятий общей физической подготовки.

3 семестр

6. Что означает дословно слово фитнес.
7. Какие направления фитнеса вы узнали?
8. Перечислите несколько видов силового фитнеса
9. Какое самое популярное направление фитнеса?
10. Какие основные факторы должны быть соблюдены для эффективности занятий фитнесом?

4 семестр

11. Какие прикладные задачи могут быть реализованы в программах по фитнесу?
12. Перечислите несколько специфических задач фитнеса
13. Кто стал родоначальником фитнес движения.
14. Фитнес аэробика. Влияние занятий фитнес аэробикой на организм. Методические особенности занятий. Противопоказания к занятиям
15. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

5 семестр

16. Назовите части фитнес урока.

17. Рассчитайте сколько воды вам надо выпивать.
18. Какое соотношение белков жиров углеводов надо соблюдать.
19. Назовите 3 типа телосложения.
20. Как правильно подобрать обувь для фитнеса.

6 семестр

21. Средства и методы физического воспитания
22. Коррекция массы тела
23. Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой в вузе
24. Гибкость и методика ее развития в фитнес индустрии
25. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки

2.1.2. Примеры тестовых заданий

2 семестр

1. Организация содержательного досуга — это функция…

а) рекреативная
б) позитивная
в) реабилитационная

2. Принцип всесторонности – это

а) обоснованность с научной точки зрения элементов тренировки и всего тренировочного цикла в целом
б) повышение уровня всестороннего развития, которое предусматривает гармоничное физическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств
в) формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к физической культуре, в частности к занятиям физическими упражнениями

3 семестр

1. Фитнес это

а) развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни
б) состязания в игровой форме между двумя командами или партнёрами
в) олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время

2. Слово фитнес от английского

а) be fet
б) to be fit
в) it fit be

4 семестр

1. Понятие общая физическая подготовка: — это

а) система физических упражнений, разработанных для выполнения на снарядах или без них
б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
в) получение знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры

2. Выберите функции по средствам которых решаются задачи Фитнес направления

а) образовательная

б) прикладная
в) собирательная
г) рекреативная
д) оздоровительно-реабилитационная

5 семестр

1. Организация содержательного досуга — это функция…

а) рекреативная
б) позитивная
в) реабилитационная

2. Принцип всесторонности – это

а) обоснованность с научной точки зрения элементов тренировки и всего тренировочного цикла в целом

б) повышение уровня всестороннего развития, которое предусматривает гармоничное физическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств

в) формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к физической культуре, в частности к занятиям физическими упражнениями

6 семестр

1. Какой метод заключается в выполнении специально подобранных комплексов упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств

а) повторный метод
б) круговой метод
в) интервальный метод

2. Назовите метод который характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы

а) равномерный метод
б) переменный метод
в) соревновательный метод

2.1.3 Примеры практических (разно уровневых задач)

2 семестр

1. Обучение технике безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.
2. Основы фитнеса.

3 семестр

1. Использование различных методов в процессе занятия фитнес-аэробикой.
2. Базовые упражнения.

4 семестр

1. Выполнение комплекса упражнений
2.Выполение специальных упражнений по фитнес-аэробике

5 семестр

1. Совершенствование техники
2. Методика освоения йогой

6 семестр

1. Тактика и тактические приемы
2. Пилатес

2.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Допуском к зачету является сдача контрольных нормативов по выбранному виду спорта.

2.2.1. Структура экзаменационного билета для проведения зачета:

Раздел билета	Виды заданий раздела билета	Количество баллов
1	Теоретический вопрос	50
2	Тестовые задания	25
3	Практические задачи	25
Всего баллов по билету		100

2.2.2. Итоговая оценка результатов зачета

100-балльная шкала	**Шкала 5-балльная**	**Шкала зачёта**	**Критерии оценивания**
81–100	Отлично «5»	Зачтено	1) полное раскрытие вопроса; 2) использование точных названий и определений; 3) правильная формулировка понятий и категорий; 4) самостоятельность ответа, умение вводить и использовать собственные классификации и квалификации, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме; 5) использование актуальной учебной литературы и дополнительных источников.
61–80	Хорошо «4»		1) недостаточно полное раскрытие темы; 2) несущественные ошибки в определении понятий, категорий, кардинально не меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников
41–60	Удовлетворительно «3»		1) отражение общего направления изложения теоретического материала; 2) наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику вопроса.
0–40	Неудовлетворительно «2»	Не зачтено	1) нераскрытые темы; 2) большое количество существенных

			ошибок; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику вопроса.

2.2.3 Порядок проведения зачета.

Зачет проводится в устной форме. Время на подготовку ответа – 25 мин. При подготовке ответа студентом должны быть систематизированы знания, полученные в ходе самостоятельного изучения отдельных разделов и тем, на практических (семинарских) занятиях, в процессе освоения учебного материала.

3. ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Обучающиеся, отнесенные к «специальной группе Б» и освобожденные от практических занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретическое задание: написание рефератов с последующей их защитой.

Примерная тематика рефератов:

2 семестр

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
3. Костная система и ее функции.

3 семестр

1. Фитнес-аэробика как средство оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза.
2. Моделирование спортивной подготовки занимающихся фитнес-аэробикой.
3. Значимые составляющие психологической подготовки при занятиях фитнес-аэробикой.

4 семестр

1. Физическая культура и спорт как средство психопрофилактики в здоровьесбережении студента.
2. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения студентов вуза.
3. Физическая культура и спорт в современном социальном обществе.

5 семестр

1. ГТО как популяризация физической культуры и спорта.
2. Развитие комплекса ГТО в системе образования.
3. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.

6 семестр

1. Правильное питание в формировании здорового образа жизни.
2. Современные подходы к питанию студентов вуза.
3. Роль правильного питания в жизни студента.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Оригинальность и полнота раскрытия темы. Докладчик владеет

	материалом. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«Не зачтено»	Содержание реферата не соответствует теме. Материал реферата проработан слабо, поставленные задачи не решены. Оформление реферата не соответствует действующим стандартам.

Документ подписан усиленной квалифицированной электронной подписью
Громогласова Татьяна Игоревна
Проректор по учебной работе
00C9A596A210BAED4FF13CAAA50D8D90FC
Срок действия с 11.12.2025 до 06.03.2027

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Т.И. Громогласова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по соответствующему направлению

ПЛАВАНИЕ

Направление:
40.03.01 Юриспруденция
38.03.06 Торговое дело
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль):
Правовое сопровождение международного бизнеса на азиатских рынках

Форма обучения:
очная

Год набора:
2026

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011).

Разработчик(и):
Белявцева Олеся Сергеевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины прошла экспертизу УМУ

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол от 21.01.2026 г. № 6)

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра
административного, финансового и корпоративного права

И.о. заведующего выпускающей кафедрой
канд. юрид. наук, доцент С.С. Кустов

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Основной целью дисциплины является формирование физической культуры личности студента как результат образовательно-воспитательного социокультурного процесса его духовного и физического развития, интегрирующего мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, самоопределение в ней системы знаний, умений, убеждений, организующих познавательную, практическую физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, обеспечивающую здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и подготовку к профессиональной деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются следующие задачи:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.04 Плавание относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина Плавание опирается на следующие элементы ОПОП ВО:

Физическая культура и спорт

Дисциплина Плавание выступает опорой для следующих элементов ОПОП ВО:

Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы / Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

1.3. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине Плавание соотносятся с индикаторами достижения компетенций, установленными в образовательной программе:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Знать: здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа. Уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеть: способностью поддерживать здоровый образ жизни.
	ИУК-7.2 Определяет уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	Знать: свой организм и быть чутким к его запросам Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Владеть: уровнем развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
	ИУК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Уметь: выбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеть: ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Трудоемкость освоения дисциплины Плавание составляет:

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа, в том числе:		248
Лекционные занятия (Лек)		8
Практические занятия (Пр)		240
Самостоятельная работа студентов (СР)		80
Подготовка к промежуточному контролю		
Общая трудоемкость освоения дисциплины	часы:	328
	зачетные единицы:	

2.2. Тематический план дисциплины

Разделы дисциплины	Семестр	Лекции		Практические (семинарские) занятия			Лабораторные занятия			ИКР	Самостоятельная работа	Форма текущего контроля
		Количество часов										
		аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	в том числе в форме практической подготовки	аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	в том числе в форме практической подготовки	Иная контактная работа	Самостоятельная работа (в т.ч. СР, КСР)	
Раздел 1. Теоретический												
Тема 1.1 Элективная дисциплина «Плавание». Техника безопасности на занятиях	2	2										Т
Тема 1.2 Виды, способы плавания. Организация и проведения занятий и соревнований по плаванию	2	2										Т
Тема 1.3 Особенности и техника плавания стилями кроль на груди и кроль на спине	2	2										Т
Тема 1.4 Особенности техник плавания брассом, баттерфляем. Правила выполнения стартов и поворотов	2	2										Т
Итого по разделу:		8										
Раздел 2. Спортивное плавание												
Тема 2.1 Методика освоения общей физической подготовки	2			24							4	ЭО
Тема 2.2 Методика освоения технической подготовки	2			10							3	ПЗ
Тема 2.3 Методика освоения тактической подготовки	2			8								КУ
Тема 2.4 Методика освоения специальной физической подготовки	2			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 3. Игровое плавание												
Тема 3.1 Методика освоения общей физической подготовки	3			24							4	ЭО
Тема 3.2 Методика освоения технической подготовки	3			10							3	ПЗ
Тема 3.3 Методика освоения тактической подготовки	3			8								КУ

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки	3			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 4. Прикладное плавание												
Тема 4.1 Методика освоения общей физической подготовки	4			24							4	ЭО
Тема 4.2 Методика освоения технической подготовки	4			10							3	ПЗ
Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки	4			8								КУ
Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки	4			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 5. Подводное и фигурное плавание												
Тема 5.1 Методика освоения общей физической подготовки	5			24							4	ЭО
Тема 5.2 Методика освоения технической подготовки	5			10							3	ПЗ
Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки	5			8								КУ
Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки	5			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 6. Оздоровительное плавание												
Тема 6.1 Методика освоения общей физической подготовки	6			24							4	ЭО
Тема 6.2 Методика освоения технической подготовки	6			10							3	ПЗ
Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки	6			8								КУ
Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки	6			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Итого по дисциплине:		8		240							80	

Формы текущего контроля:
КН - Контрольные нормативы
КУ - Комплекс упражнений
ПЗ - Практические задачи

ЭО - Экспертная оценка
Т - Тест

2.3. Содержание отдельных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1 Элективная дисциплина «Плавание». Техника безопасности на занятиях

Цели и задачи дисциплины "плавание". Методика обучения плаванию. Принципы и методы обучения плаванию. Средства обучения плаванию. Общие требования безопасности на занятиях плаванием.

Тема 1.2 Виды, способы плавания. Организация и проведения занятий и соревнований по плаванию

Вид плавания. История зарождения плавания. Способы спортивного плавания. Общая схема в обучении спортивным способам плавания. Оздоровительное плавание в системе физического воспитания. Прикладные виды плавания. Дисциплины подводного спорта. Организация и проведение учебных занятий по плаванию. Организация и проведение соревнований. Способы плавания и дистанции.

Тема 1.3 Особенности и техника плавания стилями кроль на груди и кроль на спине

История зарождения. Методические принципы построения занятия плаванием. Стиль плавания кроль на груди и его характеристика. Правильное дыхание. Движение ног и рук. Основные ошибки при плавании кроль на груди и на спине. Аэробный характер тренировки. Техника плавания кроль на спине.

Тема 1.4 Особенности техник плавания брассом, баттерфляем. Правила выполнения стартов и поворотов

Стиль плавания «брасс». Алгоритм движений при плавании брасом, Основное преимущество данной техники. Стиль плавания баттерфляй, работа рук и ног. Питание спортсмена-пловца. Старт и поворот в воде. Комплексное плавание.

Раздел 2. Спортивное плавание

Раздел 3. Игровое плавание

Тема 3.1 Методика освоения общей физической подготовки

Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание.

Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м.

Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием.

Средства и методы самоконтроля.

Тема 3.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники игрового плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 3.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение тактических приемов игры в водное поло.

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 4. Прикладное плавание

Тема 4.1 Методика освоения общей физической подготовки

Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание.

Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м.

Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием.

Средства и методы самоконтроля.

Тема 4.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники прикладного плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение тактических приемов прикладного плавания.

Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 5. Подводное и фигурное плавание

Тема 5.1 Методика освоения общей физической подготовки

Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание.

Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м.

Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием.

Средства и методы самоконтроля.

Тема 5.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники подводного и фигурного плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов и программ фигурного плавания.

Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 6. Оздоровительное плавание

Тема 6.1 Методика освоения общей физической подготовки

Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание.

Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м.

Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием.

Средства и методы самоконтроля.

Тема 6.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники оздоровительного плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов и программ оздоровительного плавания.

Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

2.4. Образовательные технологии

1. Практическое занятие
2. Консультация
3. Исследовательский проект
4. Консультация с использованием чата в Moodle
5. Беседа
6. Компьютерное тестирование
7. Лекция

2.5. Практические (семинарские) занятия / Лабораторные занятия

Наименование разделов и тем согласно тематическому плану	Количество часов практических (семинарских) занятий	Содержание вопросов, рассматриваемых на практических (семинарских) занятиях

Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание. Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием. Средства и методы самоконтроля.
Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники стилей спортивного плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 2.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов и программ спортивного плавания.
Тема 2.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание. Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием. Средства и методы самоконтроля.
Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники игрового плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 3.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение тактических приемов игры в водное поло.

Тема 3.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание. Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием. Средства и методы самоконтроля.
Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники прикладного плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 4.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение тактических приемов прикладного плавания.
Тема 4.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание. Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием. Средства и методы самоконтроля.
Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники подводного и фигурного плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 5.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов и программ фигурного плавания.
Тема 5.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, эстафеты. Комбинированное плавание. Плавание на боку, на спине, упражнения в парах. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Противопоказания к занятиям плаванием. Средства и методы самоконтроля.
Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники оздоровительного плавания. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 6.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов и программ оздоровительного плавания.
Тема 6.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

2.6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Плавание реализуется в следующих формах:

№ семестра	Наименование разделов и тем согласно тематическому плану	Формы самостоятельной работы студентов	Количество часов
2	Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
3	Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
4	Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3

5	Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
6	Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
		Всего	80

При выполнении самостоятельной работы студент использует учебно- методическое обеспечение, указанное в разделе 4.

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Оценка качества освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины включает:
- текущий контроль успеваемости;
- промежуточную аттестацию.

3.2. Оценочные средства по дисциплине

Описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине Плавание и критерии оценивания приведены в приложении к рабочей программе «Фонд оценочных средств».

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Адрес сайта курса

https://nsuem.ru

4.2. Основная учебная литература

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Никитина С. М., Павлова Т. Н., Попов О. И. Адаптивное плавание [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 361 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/589613

2. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 401 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/586543

3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Павлова Т.Н., Никитина С.М. Плавание [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2026. - 290 с. – Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=467401

4.3. Дополнительная учебная литература

1. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В. А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Новик Э. В., Чиж О. Н., Бояркина А. А., Сорока Б. В., Косенков О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 321 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/587989

2. Афанасьев В. З., Булгакова Н. Ж., Макаренко Л. П., Морозов С. Н., Попов О. И., Чеботарева И. В. Плавание [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 344 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/586545

3. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 450 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/583140

4. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]:учебник (отсутствует). - Москва: Юрайт, 2026. - 160 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/586266

4.4. Нормативно-правовые документы

1. ГОСТ 2.105-95 «Общие требования к текстовым документам»;
2. ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка».

4.5. Периодические издания

1. Журнал "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА". – Москва: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". – URL: https://lib.rucont.ru/efd/674015/info

4.6. Программное обеспечение

Google Chrome
Microsoft Office Standard
Антиплагиат.ВУЗ

4.7. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Гарант Максимум
Консультант Плюс

4.8. Перечень ресурсов сети «Интернет»

Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. . – URL: https://urait.ru/
СДО Moodle. – URL: https://sdo.nsuem.ru/

4.9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование учебных аудиторий и помещений	Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения
Бассейн (физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном)	Чаша бассейна с обходными дорожками, дорожка плавательная - 6 шт., табло электронное - 1 шт., лопатки для плавания - 10 шт., пояс плавательный - 9 шт., ласты – 25 пар.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы	Комплект учебной мебели, персональный компьютер (в комплекте) - 16 шт., мультимедиапроектор - 1 шт., экран - 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины следует ознакомиться с тематическим планом дисциплины (п. 2.2) и содержанием разделов и тем по дисциплине (п. 2.3). Подготовка к лекционным занятиям, определенным п. 2.2, осуществляется перед запланированной лекцией, определенной учебным расписанием. Подготовка к лекции должна носить общий ознакомительный характер для выявления проблемного поля темы лекции и обеспечения обратной связи студент – преподаватель. Вопросы для подготовки к семинарским занятиям установлены п. 2.5. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям предполагает самостоятельный анализ лекционного материала, рекомендованной литературы (п. 4.2, 4.3), дополнительных теоретических и практических источников. Формы самостоятельной работы приведены в п. 2.6. При выполнении самостоятельной работы необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля и промежуточной аттестации необходимо ознакомится с типовыми контрольными заданиями и иными материалами, содержащимися в фонде оценочных средств.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра физического воспитания и спорта

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПЛАВАНИЕ

Направление:
40.03.01 Юриспруденция
38.03.06 Торговое дело
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль):
Правовое сопровождение международного бизнеса на азиатских рынках

Форма обучения:
очная

Год набора:
2026

Новосибирск 2026

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине Плавание соотносятся с индикаторами достижения компетенций, установленными в образовательной программе:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Знать: здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа. Уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеть: способностью поддерживать здоровый образ жизни.
	ИУК-7.2 Определяет уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	Знать: свой организм и быть чутким к его запросам Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Владеть: уровнем развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
	ИУК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Уметь: выбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеть: ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

2.1. Этапы формирования компетенций

Код индикатора достижения компетенции	Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	Тема 2.4	Тема 3.1
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З									
ИУК-7.1-У									
ИУК-7.1-В									
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З									

Код индикатора достижения компетенции	Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	Тема 2.4	Тема 3.1
ИУК-7.2-У									
ИУК-7.2-В									
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З									
ИУК-7.3-У									
ИУК-7.3-В									
Код индикатора достижения компетенции	Тема 3.2	Тема 3.3	Тема 3.4	Тема 4.1	Тема 4.2	Тема 4.3	Тема 4.4	Тема 5.1	Тема 5.2
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З									
ИУК-7.1-У									
ИУК-7.1-В									
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З									
ИУК-7.2-У									
ИУК-7.2-В									
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З									
ИУК-7.3-У									
ИУК-7.3-В									
Код индикатора достижения компетенции	Тема 5.3	Тема 5.4	Тема 6.1	Тема 6.2	Тема 6.3	Тема 6.4			
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З									
ИУК-7.1-У									
ИУК-7.1-В									
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З									
ИУК-7.2-У									
ИУК-7.2-В									
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З									
ИУК-7.3-У									
ИУК-7.3-В									

2.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для всех форм текущего контроля, предусмотренных п. 2.1, и критерии их оценки представлены в Приложении к Фонду оценочных средств по дисциплине Плавание.

РАЗДЕЛ 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3.1. Формы промежуточной аттестации по дисциплине

По дисциплине Плавание предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации:
2,3,4,5,6 семестры. Форма промежуточной аттестации: зачёт.

3.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		Шкала оценивания			
		отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
		зачтено			не зачтено
УК-7	ИУК-7.1	Сформировано системное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Не в полной мере сформировано системное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не в полной мере соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Не в полной мере владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Недостаточное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не до конца соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Недостаточно владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Отсутствует представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не умеет соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Не владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.
УК-7	ИУК-7.2	Знает свой организм и чуток к его запросам Критически соизмеряет в полном объеме показатели физического развития и физической готовности Владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Не в полной мере знает свой организм и не готов к его запросам Не в полной мере критически соизмеряет показатели физического развития и физической готовности Не в полной мере владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Недостаточно знает свой организм и не готов к его запросам Не достаточно критически соизмеряет показатели физического развития и физической готовности Не достаточно владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Не знает свой организм и не готов к чутким его запросам Отсутствует навык критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Не владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
УК-7	ИУК-7.3	Сформировано системное представление о параметрах физических и интеллектуальны	Не в полной мере сформировано системное представление о параметрах физических и	Недостаточное представление о параметрах физических и интеллектуальных затрат по	Отсутствует представление о параметрах физических и интеллектуальных затрат по

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		Шкала оценивания			
		отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
		зачтено			не зачтено
		х затрат по достижению успехов в избранной профессии Выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Частично выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Частично владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	достижению успехов в избранной профессии Не в полной мере выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Недостаточно владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	достижению успехов в избранной профессии Не выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Не владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

3.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации и примеры заданий (задач) приведены в Приложении к Фонду оценочных средств по дисциплине Плавание. Также Приложение к Фонду оценочных средств по дисциплине Плавание содержит методические материалы, определяющие процедуру оценивания в виде структуры билета на зачет и порядка его проведения.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ»

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2 семестр

Тема 1.1. Элективная дисциплина «Плавание». Техника безопасности на занятиях

1. Плавание это (выберите неправильное утверждение):

а) передвижение живых организмов на поверхности или в толще воды

б) один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей

в) движение человека по воде с помощью конечностей без какого-либо искусственного аппарата.

г) вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций

2. Плавание как учебный предмет- это:

а) использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде

б) одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде.

в) область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д.

3. Виды плавания (выберите неправильный ответ)

а) спортивное

б) художественное

в) нырятельное

г) оздоровительное

Тема 1.2. Виды, способы плавания. Организация и проведения занятий и соревнований по плаванию

1. Оздоровительное плавание

а) использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды

б) использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях

в) способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия

2. Стандартный размер спортивного бассейна

а) 25 и 50

б) 50 и 100

в) 25, 50 и 100

3. Тренирующий эффект возникает при продолжительном плавании — не менее:

а) 10-20 минут суммарного времени

б) 20–30 минут суммарного времени.

в) 30-40 минут суммарного времени
г) более 40 минут суммарного времени.

Тема 1.3. Особенности и техника плавания стилями кроль на груди и кроль на спине

1. Теоретически обоснованные и проверенные на практике, способы и приемы работы учителя (преподавателя, тренера), применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач- это:
а) принципы
б) методы
в) методики

2. Показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции –это метод:
а) словестный
б) практический
в) наглядный

3. Круговой метод заключается:
а) в повторных, обычно максимальных по интенсивности, нагрузках с отдыхом между ними
б) в выполнении специально подобранных комплексов упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств
в) в изменении уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы

Тема 1.4. Особенности техник плавания брассом, баттерфляем. Правила выполнения стартов и поворотов

1. Упражнения, способствующие развитию и воспитанию основных физических качеств - это:
а) подготовительные
б) специальные
в) общеразвивающие

2. Использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды-это:
а) игровое плавание
б) развлекательное плавание
в) прикладное плавание

3. Повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха- это:
а) переменный метод
б) интервальный метод
в) круговой метод

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Даны правильные ответы на 50 % тестовых заданий
«Не зачтено»	Даны правильные ответы менее чем на 50 % тестовых заданий

1.2 Экспертная оценка

Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.3 Практические задачи

Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий спортивным плаванием. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики спортивного плавания. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
1 Проверка техники напарника	1 балл
2 Умение работать в команде	2 балл
3 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.4. Комплекс упражнений

Тема 2.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса спортивного плавания. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.5. Контрольные нормативы

Тема 2.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по плаванию

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50 м. в/с (сек.)	2-4	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		5-6	38,0	42,0	46,0	55,0	1,0
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	2-4	200	150	125	100	75
		5-6	250	200	150	125	100
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	20	18	15	10	8

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика, с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50м (мин., сек.)	2-4	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр
		5-6	52,0	1,01	1,10	1,15	1,20
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	3-4	150	125	100	75	50
		5-6	200	150	125	100	75
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	15	12	10	8	5

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	3,0	4,0	5,0

3 семестр

1.1 Экспертная оценка

Раздел 3. Игровое плавание

Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий игровым плаванием. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики игрового плавания. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
4 Проверка техники напарника	1 балл
5 Умение работать в команде	2 балл
6 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3 Комплекс упражнений

Тема 3.3. Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса игрового плавания. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

Критерии		Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по плаванию

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50 м. в/с (сек.)	2-4	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		5-6	38,0	42,0	46,0	55,0	1,0
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	2-4	200	150	125	100	75
		5-6	250	200	150	125	100
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	20	18	15	10	8

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика, с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота кроль на	2-4	Экспертная оценка				

	груди, кроль на спине						
	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50м (мин., сек.)	2-4	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр
		5-6	52,0	1,01	1,10	1,15	1,20
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	3-4	150	125	100	75	50
		5-6	200	150	125	100	75
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	15	12	10	8	5

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	3,0	4,0	5,0

4 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий прикладным плаванием. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики прикладного плавания. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл

Критерии оценки	Количество баллов
7 Проверка техники напарника	1 балл
8 Умение работать в команде	2 балл
9 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса прикладного плавания. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

Критерии		Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по плаванию

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50 м. в/с (сек.)	2-4	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		5-6	38,0	42,0	46,0	55,0	1,0
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	2-4	200	150	125	100	75
		5-6	250	200	150	125	100
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1

	Ныряние в длину (метров)	5-6	20	18	15	10	8

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика, с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50м (мин., сек.)	2-4	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр
		5-6	52,0	1,01	1,10	1,15	1,20
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	3-4	150	125	100	75	50
		5-6	200	150	125	100	75
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	15	12	10	8	5

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	3,0	4,0	5,0

5 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий подводным и фигурным плаванием. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики подводного и фигурного плавания. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
10 Проверка техники напарника	1 балл
11 Умение работать в команде	2 балл
12 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса подводного и фигурного плавания. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

Критерии		Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по плаванию

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				

		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50 м. в/с (сек.)	2-4	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		5-6	38,0	42,0	46,0	55,0	1,0
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	2-4	200	150	125	100	75
		5-6	250	200	150	125	100
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	20	18	15	10	8

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика, с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50м (мин., сек.)	2-4	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр
		5-6	52,0	1,01	1,10	1,15	1,20
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	3-4	150	125	100	75	50
		5-6	200	150	125	100	75
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	15	12	10	8	5

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору),

определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	3,0	4,0	5,0

6 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий оздоровительным плаванием. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики оздоровительного плавания. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
13 Проверка техники напарника	1 балл
14 Умение работать в команде	2 балл
15 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса оздоровительного плавания. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла

Критерии		Кол-во баллов
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по плаванию

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50 м. в/с (сек.)	2-4	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		5-6	38,0	42,0	46,0	55,0	1,0
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	2-4	200	150	125	100	75
		5-6	250	200	150	125	100
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	20	18	15	10	8

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика, с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50м (мин., сек.)	2-4	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр

		5-6	52,0	1,01	1,10	1,15	1,20
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	3-4	150	125	100	75	50
		5-6	200	150	125	100	75
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	15	12	10	8	5

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	3,0	4,0	5,0

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

2.1.1 Список вопросов для подготовки к зачету

2 семестр

1. Дайте характеристику плавания стилем баттерфляй
2. Работа рук и ног стилем брасс
3. Назовите основные моменты освоения техники баттерфляй.
4. Дыхание при изучении стиля брасс.
5. Старт и поворот в воде.

3 семестр

6. Работа дыхания при изучении стиля баттерфляй.
7. Назовите основные элементы техники плавания кроль на груди.
8. Дайте характеристику стилю плавание кроль на спине.
9. Ошибки новичков пари занятии плаванием
10. Как осуществляется движение рук и ног при плавании кроль на груди.

4 семестр

11. Правильное дыхание при изучении стиля кроль на груди.
12. Работа рук при плавании кроль на спине.
13. Назовите виды плавания.
14. Способы плавания и дистанции.
15. Как осуществляется допуск участников к соревнованиям по плаванию.

5 семестр

16. Какие обязанности и права участников вы знаете.
17. Как происходит организация и проведение соревнований по плаванию.

18. Назовите дисциплины подводного спорта.
19. Охарактеризуйте прикладной вид плавания.
20. Оздоровительное плавание это?

6 семестр

21. Назовите цель плавания.
22. Основные задачи плавание решаемые в процессе подготовки.
23. Требования безопасности на занятиях плаванием.
24. Назовите средства обучения плаванием.
25. Методы обучения плаванию.
26. Обозначьте основные принципы обучения плаванием.

2.1.2. Примеры тестовых заданий

2 семестр

1. Часть занятия направлена на решение главных его задач:
а) подготовительная
б) основная
в) подготовительная

2. Задача обучения плаванию решаемая путем познания новых движений, ощущений в условиях водной среды, обучения технике и различным упражнениям.
а) образовательно-познавательная задача
б) воспитательная задача
в) прикладная
г) оздоровительная

3 семестр

1.Виды плавания (выберите неправильный ответ)
а) спортивное
б) художественное
в) нырятельное
г) оздоровительное

2.Оздоровительное плавание
а) использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды
б) использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях
в) способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия

4 семестр

1) Стандартный размер спортивного бассейна
а) 25 и 50
б) 50 и 100
в) 25, 50 и 100

2)Тренирующий эффект возникает при продолжительном плавании — не менее:
а) 10-20 минут суммарного времени
б) 20–30 минут суммарного времени.
в) 30-40 минут суммарного времени
г) более 40 минут суммарного времени

5 семестр

1.Теоретически обоснованные и проверенные на практике, способы и приемы работы учителя (преподавателя, тренера), применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач- это:

а) принципы

б) методы

в) методики

2.Показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции –это метод:

а) словестный

б) практический

в) наглядный

6 семестр

1. Использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды-это:

а) игровое плавание

б) развлекательное плавание

в) прикладное плавание

2. Повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха- это:

а) переменный метод

б) интервальный метод

в) круговой метод

2.1.3 Примеры практических (разно уровневых задач)

2 семестр

1. Обучение технике безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

2. Спортивное плавание

3 семестр

1. Игровое плавание.

2. Водное поло

4 семестр

1.Прикладное плавание.

2.Спасение утопающего

5 семестр

1.Подводное плавание

2.Фигурное плавание

6 семестр

1.Оздоровительное плавание

2.Аквааэробика

2.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Допуском к зачету является сдача контрольных нормативов по выбранному виду спорта.

2.2.1. Структура экзаменационного билета для проведения зачета:

Раздел билета	Виды заданий раздела билета	Количество баллов

Раздел билета	Виды заданий раздела билета	Количество баллов
1	Теоретический вопрос	50
2	Тестовые задания	25
3	Практические задачи	25
Всего баллов по билету		100

2.2.2. Итоговая оценка результатов зачета

100-балльная шкала	**Шкала 5-балльная**	**Шкала зачёта**	**Критерии оценивания**
81–100	Отлично «5»	Зачтено	1) полное раскрытие вопроса; 2) использование точных названий и определений; 3) правильная формулировка понятий и категорий; 4) самостоятельность ответа, умение вводить и использовать собственные классификации и квалификации, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме; 5) использование актуальной учебной литературы и дополнительных источников.
61–80	Хорошо «4»		1) недостаточно полное раскрытие темы; 2) несущественные ошибки в определении понятий, категорий, кардинально не меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников
41–60	Удовлетворительно «3»		1) отражение общего направления изложения теоретического материала; 2) наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику вопроса.
0–40	Неудовлетворительно «2»	Не зачтено	1) нераскрытые темы; 2) большое количество существенных ошибок; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику вопроса.

2.2.3 Порядок проведения зачета.

Зачет проводится в устной форме. Время на подготовку ответа – 25 мин. При подготовке ответа студентом должны быть систематизированы знания, полученные в ходе самостоятельного изучения отдельных разделов и тем, на практических (семинарских) занятиях, в процессе освоения учебного материала.

3. ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Обучающиеся, отнесенные к «специальной группе Б» и освобожденные от практических занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретическое задание: написание рефератов с последующей их защитой.

Примерная тематика рефератов:

2 семестр

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
3. Костная система и ее функции.

3 семестр

1. Позитивное влияние плавания на здоровье студента.
2. Особенности адаптивного плавания.
3. Современные проблемы плавания.

4 семестр

1. Физическая культура и спорт как средство психопрофилактики в здоровьесбережении студента.
2. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения студентов вуза.
3. Физическая культура и спорт в современном социальном обществе.

5 семестр

1. ГТО как популяризация физической культуры и спорта.
2. Развитие комплекса ГТО в системе образования.
3. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.

6 семестр

1. Правильное питание в формировании здорового образа жизни.
2. Современные подходы к питанию студентов вуза.
3. Роль правильного питания в жизни студента.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Оригинальность и полнота раскрытия темы. Докладчик владеет материалом. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«Не зачтено»	Содержание реферата не соответствует теме. Материал реферата проработан слабо, поставленные задачи не решены. Оформление реферата не соответствует действующим стандартам.

Документ подписан усиленной квалифицированной электронной подписью
Громогласова Татьяна Игоревна
Проректор по учебной работе
00C9A596A210BAED4FF13CAAA50D8D90FC
Срок действия с 11.12.2025 до 06.03.2027

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Т.И. Громогласова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по соответствующему направлению

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Направление:
40.03.01 Юриспруденция
38.03.06 Торговое дело
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль):
Правовое сопровождение международного бизнеса на азиатских рынках

Форма обучения:
очная

Год набора:
2026

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011).

Разработчик(и):
Белявцева Олеся Сергеевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины прошла экспертизу УМУ

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол от 21.01.2026 г. № 6)

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра
административного, финансового и корпоративного права

И.о. заведующего выпускающей кафедрой
канд. юрид. наук, доцент С.С. Кустов

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Основной целью дисциплины является формирование физической культуры личности студента как результат образовательно-воспитательного социокультурного процесса его духовного и физического развития, интегрирующего мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, самоопределение в ней системы знаний, умений, убеждений, организующих познавательную, практическую физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, обеспечивающую здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и подготовку к профессиональной деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются следующие задачи:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.03 Атлетическая гимнастика относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина Атлетическая гимнастика опирается на следующие элементы ОПОП ВО:

Физическая культура и спорт

Дисциплина Атлетическая гимнастика выступает опорой для следующих элементов ОПОП ВО:

Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы / Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

1.3. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине Атлетическая гимнастика соотносятся с индикаторами достижения компетенций, установленными в образовательной программе:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Знать: здоровье сберегающие технологии поддержания здорового образа. Уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеть: способностью поддерживать здоровый образ жизни.
	ИУК-7.2 Определяет уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	Знать: свой организм и быть чутким к его запросам Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Владеть: уровнем развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
	ИУК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Уметь: выбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеть: ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Трудоемкость освоения дисциплины Атлетическая гимнастика составляет:

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа, в том числе:		248
Лекционные занятия (Лек)		8
Практические занятия (Пр)		240
Самостоятельная работа студентов (СР)		80
Подготовка к промежуточному контролю		
Общая трудоемкость освоения дисциплины	часы:	328
	зачетные единицы:	

2.2. Тематический план дисциплины

Разделы дисциплины	Семестр	Лекции		Практические (семинарские) занятия			Лабораторные занятия			ИКР	Самостоятельная работа	Форма текущего контроля
		Количество часов										
		аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	в том числе в форме практической подготовки	аудиторные	в электронной информационно-образовательной среде	в том числе в форме практической подготовки	Иная контактная работа	Самостоятельная работа (в т.ч. СР, КСР)	
Раздел 1. Теоретический												
Тема 1.1 Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	2	2										Т
Тема 1.2 Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	2	2										Т
Тема 1.3 Атлетическая гимнастика: средства и методы развития силовых способностей	2	2										Т
Тема 1.4 Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики	2	2										Т
Итого по разделу:		8										
Раздел 2. Атлетическая гимнастика с элементами бодибилдинга												
Тема 2.1 Методика освоения общей физической подготовки	2			24							4	ЭО
Тема 2.2 Методика освоения технической подготовки	2			10							3	ПЗ
Тема 2.3 Методика освоения тактической подготовки	2			8								КУ
Тема 2.4 Методика освоения специальной физической подготовки	2			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 3. Атлетическая гимнастика с элементами пауэрлифтинга												
Тема 3.1 Методика освоения общей физической подготовки	3			24							4	ЭО
Тема 3.2 Методика освоения технической подготовки	3			10							3	ПЗ
Тема 3.3 Методика освоения тактической подготовки	3			8								КУ

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки	3			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 4. Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта												
Тема 4.1 Методика освоения общей физической подготовки	4			24							4	ЭО
Тема 4.2 Методика освоения технической подготовки	4			10							3	ПЗ
Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки	4			8								КУ
Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки	4			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 5. Атлетическая гимнастика с элементами тяжёлой атлетики												
Тема 5.1 Методика освоения общей физической подготовки	5			24							4	ЭО
Тема 5.2 Методика освоения технической подготовки	5			10							3	ПЗ
Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки	5			8								КУ
Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки	5			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Раздел 6. Атлетическая гимнастика с элементами бодифитнеса												
Тема 6.1 Методика освоения общей физической подготовки	6			24							4	ЭО
Тема 6.2 Методика освоения технической подготовки	6			10							3	ПЗ
Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки	6			8								КУ
Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки	6			6								КН
Итого по разделу:				48							16	
Промежуточный контроль (за семестр) (зачёт)												
Итого по дисциплине:		8		240							80	

Формы текущего контроля:

КН - Контрольные нормативы
КУ - Комплекс упражнений
ПЗ - Практические задачи
ЭО - Экспертная оценка
Т - Тест

2.3. Содержание отдельных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1 Атлетическая гимнастика как система физических упражнений

Понятийный аппарат. Разновидности атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений. История развития атлетической гимнастики. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастики.

Тема 1.2 Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике

Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Правила поведения в тренажерном зале. Утомление и восстановление. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. Страховка на снарядах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 1.3 Атлетическая гимнастика: средства и методы развития силовых способностей

Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. Изометрический метод. Методы преимущественного развития «взрывной», амортизационной и динамической скоростной силы, реактивной способности мышц.

Тема 1.4 Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики

Физиологические аспекты силовых тренировок. Общая характеристика базовых силовых упражнений. Методические указания по выполнению базовых силовых упражнений для юношей и девушек.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика с элементами бодибилдинга

Раздел 3. Атлетическая гимнастика с элементами пауэрлифтинга

Тема 3.1 Методика освоения общей физической подготовки

Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.

Тема 3.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 3.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 3.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 4. Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта

Тема 4.1 Методика освоения общей физической подготовки

Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.

Тема 4.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика с элементами тяжёлой атлетики

Тема 5.1 Методика освоения общей физической подготовки

Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.

Тема 5.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика с элементами бодифитнеса

Тема 6.1 Методика освоения общей физической подготовки

Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.

Тема 6.2 Методика освоения технической подготовки

Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.

Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки

Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Развитие специальной физической подготовки.

2.4. Образовательные технологии

1. Практическое занятие
2. Консультация
3. Исследовательский проект
4. Консультация с использованием чата в Moodle
5. Беседа
6. Компьютерное тестирование
7. Лекция

2.5. Практические (семинарские) занятия / Лабораторные занятия

Наименование разделов и тем согласно тематическому плану	Количество часов практических (семинарских) занятий	Содержание вопросов, рассматриваемых на практических (семинарских) занятиях

Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.
Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 2.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 2.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.
Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 3.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 3.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.
Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 4.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 4.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.
Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.
Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 5.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 5.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки	24	Развитие силовых способностей методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие гибкости методами: круговым, стандартного и переменного упражнений. Комплексы для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля. Развитие скоростных способностей методами: повторным, переменным, интервальным и смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Развитие общей выносливости методами: равномерный, переменный, кроссовый, смешанной тренировочной работы. Комплексы для развития общей выносливости. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.
Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки	10	Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал.
Тема 6.3. Методика освоения тактической подготовки	8	Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.
Тема 6.4. Методика освоения специальной физической подготовки	6	Развитие специальной физической подготовки.

2.6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Атлетическая гимнастика реализуется в следующих формах:

№ семестра	Наименование разделов и тем согласно тематическому плану	Формы самостоятельной работы студентов	Количество часов
2	Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
3	Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
4	Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
5	Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	4
	Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
6	Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки	Методика освоения общей физической подготовки	4

6	Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки	Изучение отдельных разделов и тем дисциплины	3
		Всего	80

При выполнении самостоятельной работы студент использует учебно- методическое обеспечение, указанное в разделе 4.

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Оценка качества освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины включает:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточную аттестацию.

3.2. Оценочные средства по дисциплине

Описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине Атлетическая гимнастика и критерии оценивания приведены в приложении к рабочей программе «Фонд оценочных средств».

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Адрес сайта курса

https://nsuem.ru

4.2. Основная учебная литература

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 242 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/585590
2. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 144 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/586472
3. Чепаков Е. М. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 179 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565925

4.3. Дополнительная учебная литература

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 176 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/562457
2. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В. А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Новик Э. В., Чиж О. Н., Бояркина А. А., Сорока Б. В., Косенков О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 321 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/587989
3. Сизоненко В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2026. - 115 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/588874

4.4. Нормативно-правовые документы

1. ГОСТ 2.105-95 «Общие требования к текстовым документам»;
2. ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка».

4.5. Периодические издания

1. Журнал "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА". – Москва: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". – URL: https://lib.rucont.ru/efd/674015/info

4.6. Программное обеспечение

Google Chrome
Microsoft Office Standard
Антиплагиат.ВУЗ

4.7. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант Плюс
Гарант Максимум

4.8. Перечень ресурсов сети «Интернет»

Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. . – URL: https://urait.ru/
СДО Moodle. – URL: https://sdo.nsuem.ru/

4.9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование учебных аудиторий и помещений	Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения
Тренажерный зал «Тонус»	Степперы – 2 шт., беговые дорожки – 2 шт., гиперэкстензия горизонтальная – 1 шт., скамья Скотта с сиденьем – 1 шт., машина Смитта - обратный наклон – 1 шт., велоэргометры вертикальные – 2 шт., кроссовер (грузоблок) на все мышцы спины, груди, рук и ног – 1 шт., тренажер Разгибание ног сидя (грузоблок) для разгибания мышц бедра – 1 шт., тренажер Сгибание ног лежа (грузоблок) – 1 шт., гак -машина (свободные веса) – 1 шт., батерфляй + Пек-дэк (грузоблок) для мышц груди и задней части дельт – 1 шт., скамья для пресса с переменным углом – 1 шт., тренажер Горизонтальная тяга (грузоблок) на все группы мышц спины бицепс рук – 1 шт., тренажер Вертикальная тяга (грузоблок) на все группы мышц спины бицепс и трицепс – 1 шт., тренажер для гребли – 1 шт.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы	Комплект учебной мебели, персональный компьютер (в комплекте) - 16 шт., мультимедиапроектор - 1 шт., экран - 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины следует ознакомиться с тематическим планом дисциплины (п. 2.2) и содержанием разделов и тем по дисциплине (п. 2.3). Подготовка к лекционным занятиям, определенным п. 2.2, осуществляется перед запланированной лекцией, определенной учебным расписанием. Подготовка к лекции должна носить общий ознакомительный характер для выявления проблемного поля темы лекции и обеспечения обратной связи студент – преподаватель. Вопросы для подготовки к семинарским занятиям установлены п. 2.5. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям предполагает самостоятельный анализ лекционного материала, рекомендованной литературы (п. 4.2, 4.3), дополнительных теоретических и практических источников. Формы самостоятельной работы приведены в п. 2.6. При выполнении самостоятельной работы необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля и промежуточной аттестации необходимо ознакомится с типовыми контрольными заданиями и иными материалами, содержащимися в фонде оценочных средств.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра физического воспитания и спорта

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Направление:
40.03.01 Юриспруденция
38.03.06 Торговое дело
Сетевая образовательная программа совместно с МГИМО МИД России

Направленность (профиль):
Правовое сопровождение международного бизнеса на азиатских рынках

Форма обучения:
очная

Год набора:
2026

Новосибирск 2026

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине Атлетическая гимнастика соотносятся с индикаторами достижения компетенций, установленными в образовательной программе:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Знать: здоровье сберегающие технологии поддержания здорового образа. Уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. Владеть: способностью поддерживать здоровый образ жизни.
	ИУК-7.2 Определяет уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	Знать: свой организм и быть чутким к его запросам Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Владеть: уровнем развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
	ИУК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Уметь: выбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеть: ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

2.1. Этапы формирования компетенций

Код индикатора достижения компетенции	Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	Тема 2.4	Тема 3.1
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З	Т			Т	ЭО	ПЗ			ЭО
ИУК-7.1-У	Т			Т	ЭО	ПЗ			ЭО
ИУК-7.1-В	Т			Т	ЭО	ПЗ			ЭО
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З		Т			ЭО	ПЗ	КУ		ЭО
ИУК-7.2-У		Т			ЭО		КУ		ЭО
ИУК-7.2-В		Т			ЭО		КУ		ЭО

Код индикатора достижения компетенции	Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	Тема 2.4	Тема 3.1
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З			Т		ЭО	ПЗ		КН	ЭО
ИУК-7.3-У			Т		ЭО			КН	ЭО
ИУК-7.3-В			Т		ЭО			КН	ЭО
Код индикатора достижения компетенции	Тема 3.2	Тема 3.3	Тема 3.4	Тема 4.1	Тема 4.2	Тема 4.3	Тема 4.4	Тема 5.1	Тема 5.2
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З	ПЗ			ЭО	ПЗ			ЭО	ПЗ
ИУК-7.1-У	ПЗ			ЭО	ПЗ			ЭО	ПЗ
ИУК-7.1-В	ПЗ			ЭО	ПЗ			ЭО	ПЗ
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З	ПЗ	КУ		ЭО	ПЗ	КУ		ЭО	ПЗ
ИУК-7.2-У		КУ				КУ		ЭО	
ИУК-7.2-В		КУ		ЭО		КУ		ЭО	
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З	ПЗ		КН	ЭО	ПЗ		КН	ЭО	ПЗ
ИУК-7.3-У			КН	ЭО			КН	ЭО	
ИУК-7.3-В			КН	ЭО			КН	ЭО	
Код индикатора достижения компетенции	Тема 5.3	Тема 5.4	Тема 6.1	Тема 6.2	Тема 6.3	Тема 6.4			
ИУК-7.1									
ИУК-7.1-З			ЭО	ПЗ					
ИУК-7.1-У			ЭО	ПЗ					
ИУК-7.1-В			ЭО	ПЗ					
ИУК-7.2									
ИУК-7.2-З	КУ		ЭО	ПЗ	КУ				
ИУК-7.2-У	КУ		ЭО		КУ				
ИУК-7.2-В	КУ		ЭО		КУ				
ИУК-7.3									
ИУК-7.3-З		КН	ЭО	ПЗ		КН			
ИУК-7.3-У		КН	ЭО			КН			
ИУК-7.3-В		КН	ЭО			КН			

2.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для всех форм текущего контроля, предусмотренных п. 2.1, и критерии их оценки представлены в Приложении к Фонду оценочных средств по дисциплине Атлетическая гимнастика.

РАЗДЕЛ 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3.1. Формы промежуточной аттестации по дисциплине

По дисциплине Атлетическая гимнастика предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации:

2,3,4,5,6 семестры. Форма промежуточной аттестации: зачёт.

3.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		Шкала оценивания			
		отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
		зачтено			не зачтено
УК-7	ИУК-7.1	Сформировано системное представление о здоровье сберегающих технологиях поддержания здорового образа. Соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Не в полной мере сформировано системное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не в полной мере соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Не в полной мере владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Недостаточное представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не до конца соотносит здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Недостаточно владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.	Отсутствует представление о здоровьесберегающих технологиях поддержания здорового образа. Не умеет соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическим и особенностями своего организма. Не владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни.
УК-7	ИУК-7.2	Знает свой организм и чуток к его запросам Критически соизмеряет в полном объеме показатели физического развития и физической готовности Владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Не в полной мере знает свой организм и не готов к его запросам Не в полной мере критически соизмеряет показатели физического развития и физической готовности Не в полной мере владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Недостаточно знает свой организм и не готов к его запросам Не достаточно критически соизмеряет показатели физического развития и физической готовности Не достаточно владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья	Не знает свой организм и не готов к чутким его запросам Отсутствует навык критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности Не владеет навыками развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья
УК-7	ИУК-7.3	Сформировано системное представление о параметрах физических и интеллектуальны	Не в полной мере сформировано системное представление о параметрах физических и	Недостаточное представление о параметрах физических и интеллектуальных затрат по	Отсутствует представление о параметрах физических и интеллектуальных затрат по

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		Шкала оценивания			
		отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
		зачтено			не зачтено
		х затрат по достижению успехов в избранной профессии Выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии Частично выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Частично владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	достижению успехов в избранной профессии Не в полной мере выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Недостаточно владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни	достижению успехов в избранной профессии Не выбирает здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии Не владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни

3.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации и примеры заданий (задач) приведены в Приложении к Фонду оценочных средств по дисциплине Атлетическая гимнастика. Также Приложение к Фонду оценочных средств по дисциплине Атлетическая гимнастика содержит методические материалы, определяющие процедуру оценивания в виде структуры билета на зачет и порядка его проведения.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2 семестр

Тема 1.1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений

1. Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья связано с именем:

а) И. Поддубного
б) В. Краевского
в) Е. Сандова

2. В каком году А. Засс предложил методику развития силы с помощью цепей

а) 1924
б) 1930
в) 1923

3. Кто стал основателем «культуризма» в Европе на рубеже XIX и XX веков

а) Джон Уайдер
б) Евгений Сандов
в) Бен Вейдер.

Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике

1. Что необходимо студенту для допуска к учебным занятиям по атлетической гимнастике

а) медицинская справка указанной формы с отнесением к основной, подготовительной группе здоровья
б) медицинская справка указанной формы с отнесением к специальной «А» группе здоровья
в) медицинская справка указанной формы с отнесением к специальной «Б» группе здоровья

2. На учебных занятиях по атлетической гимнастике не допускается

а) поднимать тяжести свыше 5 кг
б) перемещать блины, штанги по залу
в) громко разговаривать
г) страховать партнера

3. Интенсивность восстановительных процессов можно оценивать по..

а) по артериальному давлению
б) по мимике
в) динамике частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Тема 1.3. Атлетическая гимнастика: средства и методы развития силовых способностей

1. Скоростная динамическая сила это

а) способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин

б) способность человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

в) сила, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

2. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется

а) преодолевающей(концентрической).

б) уступающей (эксцентрической).

3. С каким весом выполняется методический прием «равномерный»?

а) 90 – 95 % от максимального

б) 80 – 85 % от максимального

в) 70 – 75 % от максимального

Тема 1.4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики

1. Какая система включает в себя гладкие мышцы, скелетные мышцы и сердечную мышцу.

а) мышечная система

б) сердечно-сосудистая система

в) опорно-двигательный аппарат

2. Какие функции осуществляют скелетные мышцы

а) Удерживают тело в равновесии и осуществляют различные движения. Способны очень быстро сокращаться и расслабляться, и ими можно управлять.

б) Работают медленно и почти непрерывно, осуществляя относительно медленные и однообразные движения, и не управляются произвольно.

в) по своим функциональным свойствам занимает промежуточное положение между мышцами, имеют чрезвычайно высокую сопротивляемость утомлению, не поддаются сознательной регуляции, могут быстро сокращаться и интенсивно работать.

3. Что обладает большим пределом прочности на растяжение?

а) сухожилия

б) мышечная ткань

в) брюшко мышцы

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Даны правильные ответы на 50 % тестовых заданий
«Не зачтено»	Даны правильные ответы менее чем на 50 % тестовых заданий

1.2 Экспертная оценка

Тема 2.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.3 Практические задачи

Тема 2.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой с элементами бодибилдинга. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики атлетической гимнастики с элементами бодибилдинга. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
1 Проверка техники напарника	1 балл
2 Умение работать в команде	2 балл
3 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.4. Комплекс упражнений

Тема 2.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса атлетической гимнастики с элементами пауэрлифтинга. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

Критерии		Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.5. Контрольные нормативы

Тема 2.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике (ОФП, тренажерный зал)

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку За 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	Оценка (табл. 2)				
		5-6					

Мужчины

Оценка специальной физической подготовки мужчин (жим штанги) Таблица 2

№	Весовая Категория (кг)	Вид упражнения	Семестр	Вес отягощения (кг)				
				Оценка в баллах				
				5	4	3	2	1
1.	52	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	3-4	52,5	50	45	40	35
			5-6	57,5	55	50	45	40
2.	56	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	57,5	55	50	45	40
			5-6	62,5	60	55	50	45
3.	60	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	62,5	60	55	50	45
			5-6	67,5	65	60	55	50
4.	67,5	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	3-4	70	67,5	62,5	57,5	52,5
			5-6	75	72,5	67,5	62,5	57,5
5.	75	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	75	72,5	67,5	62,5	57,5
			5-6	80	77,5	72,5	67,5	62,5
6.	82,5	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	82,5	80	75	70	65
			5-6	87,5	85	80	75	70
7.	90 и выше	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	85	82,5	77,5	72,5	67,5
			5-6	90	87,5	85,5	77,5	72,5

Оценка специальной физической подготовки.

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145

		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

3 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 3.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 3.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой с элементами пауэрлифтинга. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики атлетической гимнастики с элементами пауэрлифтинга. Средства и методы самоконтроля

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
4 Проверка техники напарника	1 балл
5 Умение работать в команде	2 балл
6 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3 Комплекс упражнений

Тема 3.3. Методика тактической подготовки

Разучивание основного комплекса атлетической гимнастики с элементами бодибилдинга. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

Критерии		Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 3.4 Методика специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике (ОФП, тренажерный зал)

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку За 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	Оценка (табл. 2)				
		5-6					

Мужчины

Оценка специальной физической подготовки мужчин (жим штанги) Таблица 2

№	Весовая Категория (кг)	Вид упражнения	Семестр	Вес отягощения (кг)				
				Оценка в баллах				
				5	4	3	2	1
1.	52	Жим штанги лёжа на	3-4	52,5	50	45	40	35

№	Весовая Категория (кг)	Вид упражнения	Семестр	Вес отягощения (кг)				
				Оценка в баллах				
				5	4	3	2	1
		горизонтальной скамье (один раз)	5-6	57,5	55	50	45	40
2.	56	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	57,5	55	50	45	40
			5-6	62,5	60	55	50	45
3.	60	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	62,5	60	55	50	45
			5-6	67,5	65	60	55	50
4.	67,5	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	3-4	70	67,5	62,5	57,5	52,5
			5-6	75	72,5	67,5	62,5	57,5
5.	75	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	75	72,5	67,5	62,5	57,5
			5-6	80	77,5	72,5	67,5	62,5
6.	82,5	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	82,5	80	75	70	65
			5-6	87,5	85	80	75	70
7.	90 и выше	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	85	82,5	77,5	72,5	67,5
			5-6	90	87,5	85,5	77,5	72,5

Оценка специальной физической подготовки.

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145
		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

4 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 4.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 4.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой с элементами гиревого спорта. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики атлетической гимнастики с элементами гиревого спорта. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
7 Проверка техники напарника	1 балл
8 Умение работать в команде	2 балл
9 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 4.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса атлетической гимнастики с элементами гиревого спорта. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

	Критерии	Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла

Критерии		Кол-во баллов
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 4.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике (ОФП, тренажерный зал)

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку За 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	Оценка (табл. 2)				
		5-6					

Мужчины

Оценка специальной физической подготовки мужчин (жим штанги) Таблица 2

№	Весовая Категория (кг)	Вид упражнения	Семестр	Вес отягощения (кг)				
				Оценка в баллах				
				5	4	3	2	1
1.	52	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	3-4	52,5	50	45	40	35
			5-6	57,5	55	50	45	40
2.	56	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	57,5	55	50	45	40
			5-6	62,5	60	55	50	45
3.	60	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	62,5	60	55	50	45
			5-6	67,5	65	60	55	50
4.	67,5	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	3-4	70	67,5	62,5	57,5	52,5
			5-6	75	72,5	67,5	62,5	57,5
5.	75	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	75	72,5	67,5	62,5	57,5
			5-6	80	77,5	72,5	67,5	62,5
6.	82,5	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	82,5	80	75	70	65
			5-6	87,5	85	80	75	70
7.	90 и выше	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	85	82,5	77,5	72,5	67,5
			5-6	90	87,5	85,5	77,5	72,5

Оценка специальной физической подготовки.
Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145
		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

5 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 5.1. Методика освоения общей физической подготовки

Обучение общей физической подготовки. Педагог оценивает общую физическую подготовку. Педагог оценивает тактику составления и выполнения индивидуальных комплексов, программ.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 5.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой с элементами тяжёлой атлетики. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики атлетической гимнастики с элементами тяжёлой атлетики. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
10 Проверка техники напарника	1 балл
11 Умение работать в команде	2 балл
12 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 5.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса атлетической гимнастики с элементами тяжёлой атлетики. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

Критерии		Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 5.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике (ОФП, тренажерный зал)

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2-4	11	9	7	5	3
		5-6	13	10	9	6	4
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	230	215	205	195	190
		5-6	240	230	215	205	195
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-4	8	6	4	2	1
		5-6	10	7	5	3	2
4.	Прыжки через скакалку	2-4	120	110	100	90	80

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
	За 1 мин (раз)	5-6	130	120	110	100	90
5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – (30 см.) прыжком, упор лежа (раз)	2-4	30	25	20	15	10
		5-6	35	30	25	20	15
6.	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	Оценка (табл. 2)				
		5-6					

Мужчины

Оценка специальной физической подготовки мужчин (жим штанги) Таблица 2

№	Весовая Категория (кг)	Вид упражнения	Семестр	Вес отягощения (кг)				
				Оценка в баллах				
				5	4	3	2	1
1.	52	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	3-4	52,5	50	45	40	35
			5-6	57,5	55	50	45	40
2.	56	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	57,5	55	50	45	40
			5-6	62,5	60	55	50	45
3.	60	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	62,5	60	55	50	45
			5-6	67,5	65	60	55	50
4.	67,5	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	3-4	70	67,5	62,5	57,5	52,5
			5-6	75	72,5	67,5	62,5	57,5
5.	75	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	75	72,5	67,5	62,5	57,5
			5-6	80	77,5	72,5	67,5	62,5
6.	82,5	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	82,5	80	75	70	65
			5-6	87,5	85	80	75	70
7.	90 и выше	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (один раз)	2-4	85	82,5	77,5	72,5	67,5
			5-6	90	87,5	85,5	77,5	72,5

Оценка специальной физической подготовки.

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) из положения, лежа на спине в положение сидя, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	3-4	45	38	32	26	18
		5-6	47	40	34	28	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	2-4	190	175	165	155	145
		5-6	195	180	170	160	150
3.	Подтягивание, в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (кол-во раз)	2-4	18	14	8	4	2
		5-6	20	15	10	6	4
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	2-4	120	110	100	90	80
		5-6	130	120	110	100	90

5.	Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.) прыжком упор лежа (раз)	2-4	20	15	10	7	4
		5-6	25	20	15	10	8

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	2,0	3,0	3,5

6 семестр

1.1 Экспертная оценка

Тема 6.1. Методика освоения общей физической подготовки

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Задание выполнено с присутствием незначительных ошибок
«Не зачтено»	Задание выполнено с присутствием грубых ошибок

1.2 Практические задачи

Тема 6.2. Методика освоения технической подготовки

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой с элементами бодифитнеса. Дневник самоконтроля. Определение частоты сердечных сокращений. Разучивание основ техники и тактики атлетической гимнастики с элементами бодифитнеса. Средства и методы самоконтроля.

Критерии оценки

Критерии оценки	Количество баллов
1. Правильность техники выполнения задания	2 балл
13 Проверка техники напарника	1 балл
14 Умение работать в команде	2 балл
15 Знания правил по выбранному виду спорта	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	3 балла и более
«Не зачтено»	Менее 3 баллов

1.3. Комплекс упражнений

Тема 6.3 Методика освоения тактической подготовки

Разучивание основного комплекса атлетической гимнастики с элементами бодифитнеса. Комплекс упражнений, выполняемых без остановки за три минуты.

Критерии оценки

Критерии		Кол-во баллов
1.	Техника выполнения упражнений без ошибок	2 балла
2.	Техника выполнения упражнений (1-2 ошибки)	1 балл
3.	Соблюдение последовательности выполнения комплекса упражнений	2 балла
4.	Нарушение последовательности выполнения комплекса упражнений	1 балл
5.	Соблюдение регламентированных пауз между упражнениями	2 балла
6.	Паузы между упражнениями (выше нормы)	1 балл
7.	Выполнение упражнений комплекса с указанной дозировкой	2балла
8.	Выполнение упражнений комплекса с дозировкой (ниже нормы)	1 балл

Оценка	Критерии
«Зачтено»	6 баллов и более
«Не зачтено»	менее 6 баллов

1.4. Контрольные нормативы

Тема 6.4 Методика освоения специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по плаванию

Мужчины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине	2-6	Экспертная оценка				
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50 м. в/с (сек.)	2-4	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		5-6	38,0	42,0	46,0	55,0	1,0
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	2-4	200	150	125	100	75
		5-6	250	200	150	125	100
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	20	18	15	10	8

Женщины

№	Упражнения	Семестр	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Техника старта с бортика, с тумбочки	2-4	Экспертная оценка				
		5-6					
2.	Обучение технике плавания	2-6	Экспертная оценка				

	кроль на груди, на спине						
	Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
3.	Техника поворота кроль на груди, кроль на спине	2-4	Экспертная оценка				
	Техника поворота сальто кроль на груди, кроль на спине	5-6	Экспертная оценка				
4.	Плавание 50м (мин., сек.)	2-4	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр
		5-6	52,0	1,01	1,10	1,15	1,20
5.	Плавание 4 мин без остановки (метров)	3-4	150	125	100	75	50
		5-6	200	150	125	100	75
6.	Ныряние в глубину 1,8 м достать предмет с глубины за 1 погружение (кол-во предметов)	2-6	5	4	3	2	1
	Ныряние в длину (метров)	5-6	15	12	10	8	5

Оценка контрольных нормативов

2-6 семестр - овладение практическими и методическими умениями и навыками. Студенты сдают нормативы, разработанные для видов специализаций дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценка выполнения 3-х контрольных нормативов (если более, то по выбору), определяется по среднему количеству баллов, в выбранных упражнениях, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем 1 балл (таблица1).

Очная форма обучения

Таблица 1

Оценка тестов/нормативов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка в баллах	3,0	4,0	5,0

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

2.1.1 Список вопросов для подготовки к зачету

2 семестр

. Дайте определение понятия «атлетическая гимнастика».

2. Раскройте связь понятий «атлетическая гимнастика», «фитнес», «культуризм».

3. Охарактеризуйте исторические стадии развития атлетической гимнастики.

4. Охарактеризуйте физиологическое воздействие упражнений атлетической гимнастики на две любые системы организма по Вашему выбору.

5. Назовите цель и задачи атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. В чем их отличие от целей и задач индивидуальных занятий студентов?

3 семестр

1.Охарактеризуйте основные особенности организации учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике.

2. В чем отличия организации занятий по атлетической гимнастике студентов различной подготовленности?

3. Каковы основные формы занятий по атлетической гимнастике и их структура?

4. Каковы условия допуска студентов к учебным занятиям по атлетической гимнастике?

5. Каковы правила поведения студентов на учебных занятиях по атлетической гимнастике?

4 семестр

1.Каковы основные правила техники безопасности при работе с отягощениями?

2. Что такое утомление? Каковы его признаки?

3. Опишите, как проходят процессы восстановления в организме после физических нагрузок.

4. Перечислите основные приемы для расслабления различных мышечных групп.

5. Каковы основные правила выполнения упражнений атлетической гимнастики и их отдельных фаз?

5 семестр

1. В чем основные отличия выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах?

2. Каковы правила страховки на снарядах?

3. Каковы правила предупреждения случаев травматизма в тренажерном зале?

4. Опишите алгоритмы действий при получении поверхностных ран, ушибов и растяжений.

5. Опишите виды силовых способностей.

6 семестр

1.Перечислите и охарактеризуйте средства развития силовых способностей.

2. Перечислите методы развития силовых способностей и опишите любой из них.

3. Что общего и каковы основные отличия методов максимальных усилий и предельных усилий?

4. Что общего и каковы основные отличия методов повторных усилий и динамических усилий?

5. Каковы основные отличия ударного и изометрического методов?

2.1.2. Примеры тестовых заданий

2 семестр

1. Часть занятия направлена на решение главных его задач:

а) подготовительная

б) основная

в) подготовительная

2. В каком году были созданы спортивные Федерации бодибилдинга и пауэрлифтинга России.

а) 1992

б) 1964

в) 1993

3 семестр

1. На сегодняшний день атлетическая гимнастика в нашей стране

а) не имеет статуса вида спорта

б) 13 массовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности, реализуемый в системах спортивных клубов, вузовского бакалавриата и высшей школы

в) имеет статус вида спорта

2.В каком году А. Засс предложил методику развития силы с помощью цепей
а) *1924*
б) 1930
в) 1923

4 семестр
1) Кто стал основателем «культуризма» в Европе на рубеже XIX и XX веков
а) Джон Уайдер
б) *Евгений Сандов*
в) Бен Вейдер

2) В каком году были созданы спортивные Федерации бодибилдинга и пауэрлифтинга России.
а) *1992*
б) 1964
в) 1993

5 семестр
1. На какие системы органов оказывает влияние занятия АГ
а) опорно-двигательный аппарат
б) нервная система, кровеносная система
в) *на все системы организма*

2. В группе начальной атлетической подготовке основными отличительными особенностями методики не являются:
а) применение упражнений на все группы мышц;
б) *высокий объем и интенсивность тренировочной нагрузки;*
в) строгий педагогический контроль

6 семестр
1. Сколько длится разминка по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика»
а) не более 5 минут
б) *не более 10 минут*
в) не более 20 минут

2. Какой подход используется для оптимизации структуры проведения учебных занятий
а) *дифференцированный*
б) индивидуальный
в) разноуровневый

2.1.3 Примеры практических (разно уровневых задач)
2 семестр
1. Обучение технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
2. Выполнение комплекса упражнений
3 семестр
1. Использование различных методов в процессе занятия атлетической гимнастикой.

2. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики
4 семестр
1.Основы гиревого спорта.
2.Выполение специальных упражнений
5 семестр
1. Совершенствование техники
2. Методика освоения
6 семестр
1. Тактика и тактические приемы
2.Специальная подготовка

2.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Допуском к зачету является сдача контрольных нормативов по выбранному виду спорта.

2.2.1. Структура экзаменационного билета для проведения зачета:

Раздел билета	Виды заданий раздела билета	Количество баллов
1	Теоретический вопрос	50
2	Тестовые задания	25
3	Практические задачи	25
Всего баллов по билету		100

2.2.2. Итоговая оценка результатов зачета

100-балльная шкала	**Шкала 5-балльная**	**Шкала зачёта**	**Критерии оценивания**
81–100	Отлично «5»	Зачтено	1) полное раскрытие вопроса; 2) использование точных названий и определений; 3) правильная формулировка понятий и категорий; 4) самостоятельность ответа, умение вводить и использовать собственные классификации и квалификации, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме; 5) использование актуальной учебной литературы и дополнительных источников.
61–80	Хорошо «4»		1) недостаточно полное раскрытие темы; 2) несущественные ошибки в определении понятий, категорий, кардинально не меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников
41–60	Удовлетворительно «3»		1) отражение общего направления изложения теоретического материала;

			2) наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику вопроса.
0–40	Неудовлетворительно «2»	Не зачтено	1) нераскрытые темы; 2) большое количество существенных ошибок; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику вопроса.

2.2.3 Порядок проведения зачета.

Зачет проводится в устной форме. Время на подготовку ответа – 25 мин. При подготовке ответа студентом должны быть систематизированы знания, полученные в ходе самостоятельного изучения отдельных разделов и тем, на практических (семинарских) занятиях, в процессе освоения учебного материала.

3. ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Обучающиеся, отнесенные к «специальной группе Б» и освобожденные от практических занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретическое задание: написание рефератов с последующей их защитой.

Примерная тематика рефератов:

2 семестр

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
3. Костная система и ее функции.

3 семестр

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов.
2. Физическая рекреация студентов средствами атлетической гимнастики.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

4 семестр

1. Физическая культура и спорт как средство психопрофилактики в здоровьесбережении студента.
2. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения студентов вуза.
3. Физическая культура и спорт в современном социальном обществе.

5 семестр

1. ГТО как популяризация физической культуры и спорта.
2. Развитие комплекса ГТО в системе образования.

3. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.

6 семестр

1. Правильное питание в формировании здорового образа жизни.
2. Современные подходы к питанию студентов вуза.
3. Роль правильного питания в жизни студента.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Зачтено»	Оригинальность и полнота раскрытия темы. Докладчик владеет материалом. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«Не зачтено»	Содержание реферата не соответствует теме. Материал реферата проработан слабо, поставленные задачи не решены. Оформление реферата не соответствует действующим стандартам.