

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Фармацевтический факультет

Центр физической культуры и здоровья

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
В Т.Ч. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Б1.В.ДВ.08.02 ФИТНЕС

Направление подготовки: 06.03.01 Биология

Профиль подготовки: Фундаментальная и прикладная биология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

Объем:
в академических часах: 328 ак.ч.

Разработчики:

Заведующий кафедрой Тараканова М. Е.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.08.2020 № 920.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра биохимии	Ответственный за образовательную программу	Повыдыш М.Н.	Согласовано	20.05.2022
2	Центр физической культуры и здоровья	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Тараканова М.Е.	Рассмотрено	20.05.2022
3	Методическая комиссия факультета	Председатель методической комиссии/совета	Жохова Е.В.	Согласовано	01.06.2022,

Согласование и утверждение образовательной программы

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Фармацевтический факультет	Декан, руководитель подразделения	Ладутько Ю.М.	Согласовано	23.06.2022,

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.1.	Место дисциплины в структуре ОП.....	5
2.	Распределение часов дисциплины по семестрам.....	5
3.	Структура, тематический план и содержание дисциплины.....	5
4.	Формы текущего контроля.....	8
5.	Формы промежуточной аттестации.....	9
6.	Балльная система оценивания по дисциплине.....	15
7.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Электронно-библиотечные системы.....	16
8.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	17
9.	Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование.....	17
10.	Методические материалы по освоению дисциплины.....	18
11.	Оценочные материалы.....	18

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Знать: особенности выполнения физических упражнений в фитнесе; особенности организации занятий разными видами фитнеса; правила и способы планирования самостоятельных занятий фитнесом.</p> <p>Уметь: выполнять виды движений в фитнесе с использованием рациональной техники движений; применять разнообразные средства и методы фитнеса в качестве оздоровительных и тренировочных средств.</p> <p>Владеть: опытом физкультурно-спортивной деятельности в фитнесе; навыками поддержания здоровья и физической подготовленности с использованием разных видов фитнеса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
		УК-7.2 Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	<p>Знать: показатели физической подготовленности (в том числе нормативы ВФСК ГТО) в фитнесе для самореализации в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: выполнять необходимый уровень показателей физической подготовки в фитнесе (в том числе нормативов ВФСК ГТО)</p> <p>Владеть: навыками физического совершенствования с</p>

			использованием фитнеса; способами контроля и оценки физической подготовленности (в том числе нормативами ВФСК ГТО) с использованием фитнеса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

1.1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.02 Фитнес относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.02 Физическая культура и спорт;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01 Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

2. Распределение часов дисциплины по семестрам

ОФО

Семестр (курс)	1 семестр (1)	2 семестр (1)	3 семестр (2)	4 семестр (2)	5 семестр (3)	6 семестр (3)
Виды деятельности						
лекционные занятия	-	-	-	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
практические занятия/ семинарские занятия	54	56	72	56	54	36
руководство курсовой работой	-	-	-	-	-	-
контактная работа на выполнение курсового проекта	-	-	-	-	-	-
практическая подготовка	-	-	-	-	-	-
консультация перед экзаменом	-	-	-	-	-	-
самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-
промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-
общая трудоемкость	54	56	72	56	54	36

3. Структура, тематический план и содержание учебной дисциплины

	практи- ческие занятия / семинарские занятия	формы текущего контроля
	О Ф	

	0	
Раздел: 1.1 Основные понятия базовой аэробики.	54	практическая работа
<p>Тема раздела: Базовая классическая аэробика. Определение понятия фитнес. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики.</p> <p>Тема раздела: Основные шаги классической аэробики. Виды и техника выполнения шагов в аэробике.</p> <p>Тема раздела: . Структура занятий аэробикой. Содержание разминки. Типы разминки. Базовая аэробика. Структура основной и заключительной частей занятий и их варианты. Основная часть – аэробная, хореографические методы построения аэробной части занятия. ОРУ. Перестроения и передвижения на занят</p> <p>Тема раздела: .Музыкальное сопровождение на занятиях. Музыкальна грамота. Темп, ритм,музыкальный размер. Музыкальные стили.Выбор музыкального сопровождения.</p>		
Раздел: 1.2 Основные понятия базовой степ аэробики.	56	практическая работа
<p>Тема раздела: Степ-аэробика. Особенности тренировок. Степ-аэробика. Особенности тренировок по степ-аэробике.</p> <p>Уровни занимающихся. Особенности работы.Танцевальные связки, комбинации. Заключительная часть.Развитие физических качеств.</p> <p>Тема раздела: Базовые шаги. Виды и техника выполнения шагов в степ-аэробике. Методика обучения базовым шагам</p> <p>Тема раздела: Структура занятий степ-аэробикой. Содержание урока. Разминка - подготовительная часть. Основная часть, ее особенности. Уровни подготовленности занимающихся. Заключительная часть. Развитие физических качеств.</p>		
Раздел: 2.1 Анаэробные фитнес-программы, направленные на развитие физических качеств.	72	практическая работа
<p>Тема раздела: Пилатес. Основные понятия, особенности проведения занятий. Система упражнений Пилатес. Характер нагрузки. Рекомендации. Противопоказания. Особенности выполнения упражнений. Формат занятий. Выбор музыкального сопровождения.Развитие физических качеств.</p> <p>Тема раздела: Калланетика. Основные понятия, особенности проведения занятий.Рекомендации.Развитие физических качеств.</p>		

Тема раздела: Йога.

Основные понятия, особенности проведения занятий. Йога, ее разновидности. Асаны. Рекомендации. Виды нагрузки и отдыха. Противопоказания. Особенности выполнения упражнений. Формат занятий. Выбор музыкального сопровождения. Развитие физических качеств.

Тема раздела: Стретчинг.

Растяжка Основные понятия, особенности проведения занятий. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Рекомендации. Оборудование и снаряды для растяжки. Травмы. техника безопасности на занятиях. Развитие физических качеств.

Раздел: 2.2 Силовой фитнес. Основные понятия.	56	практическая работа
--	----	---------------------

Тема раздела: Тренировка с собственным весом.

Основные понятия. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Особенности проведения тренировок. Оборудование. Силовой фитнес. Комплексные (региональные), глобальные, а также изолированные упражнения. Примерный комплекс упражнений для силовой тренировки. Памп-аэробика. Интервальная и круговая тренировка. Функциональная тренировка. Табата.

Тема раздела: Тренировка со свободными весами.

Работа с утяжелителями, их виды. Фитбол. Бодибар. Бодипамп. Гантели. Блины. Резинки. Особенности проведения тренировок. Комплексные (региональные), глобальные, а также изолированные упражнения. Примерный комплекс упражнений для силовой тренировки. Памп-аэробика. Интервальная и круговая тренировка. Функциональная тренировка.

Раздел: 3.1 Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.	54	практическая работа
--	----	---------------------

Тема раздела: Оздоровительный эффект фитнеса.

Цели и задачи оздоровительного направления фитнеса. Оздоровительный эффект фитнеса: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система. Оздоровительные программы с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. Принципы и методики построения оздоровительных программ. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. Развитие физических качеств на занятиях.

Тема раздела: Оздоровительные виды фитнеса. Дыхательная гимнастика.

Гимнастика для для глаз. Суставная гимнастика. Гимнастика для профилактики искривления позвоночника. ЛФК. Массаж.

Дыхательная гимнастика. Гимнастика для для глаз. Суставная гимнастика. Гимнастика для профилактики нарушений осанки. ЛФК. Массаж.

Раздел: 3.2 Фитнес для общей физической подготовки.	36	практическая работа
--	----	---------------------

Тема раздела: Участие в ВФСК ГТО. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. Правила оказания доврачебной помощи. Противопоказания к

занятиям фитнесом. Основа питания: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, вода, витамины. Метаболизм. Спортивное питание. Пищевые добавки. Витамины. Аминокислоты.

Составление и выполнение различных комплексов упражнений для укрепления всех групп мышц. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Тема раздела: Диагностика физической подготовленности.

Определение уровня физической подготовленности с учетом разного уровня сложности нормативов ВФСК ГТО.

Итого часов	328	
--------------------	------------	--

4. Формы текущего контроля

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 20, количество: 4)

раздел дисциплины: 1.1 Основные понятия базовой аэробики.

Примерное задание:

Примерное задание:

1. Выучить название шагов степ аэробики.
2. Выучить технику выполнения базовых шагов степ аэробики.
3. Научиться выполнять основные движения степ аэробики под музыкальное сопровождение.

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 20, количество: 4)

раздел дисциплины: 1.2 Основные понятия базовой степ аэробики.

Примерное задание:

Примерные задания

1. Выучить название шагов степ аэробики.
2. Выучить технику выполнения базовых шагов степ аэробики.
3. Научиться выполнять основные движения степ аэробики под музыкальное сопровождение.

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 20, количество: 4)

раздел дисциплины: 2.1 Анаэробные фитнес-программы, направленные на развитие физических качеств.

Примерное задание:

Примерные задания

1. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы.
2. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости
3. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для развития координации

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 20, количество: 4)

раздел дисциплины: 2.2 Силовой фитнес. Основные понятия.

Примерное задание:

Примерные задания

1. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с собственным весом.
2. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с внешним отягощением.

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 20, количество: 4)

раздел дисциплины: 3.1 Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.

Примерное задание:

Примерные задания

1. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для растягивания и релаксации.
2. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений оздоровительного характера.

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 20, количество: 4)

раздел дисциплины: 3.2 Фитнес для общей физической подготовки.

Примерное задание:

Примерное задание:

1. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений, направленный на подготовку к выполнению основных нормативов ВФСК ГТО.
2. Оценить свой уровень физической подготовленности и показать перспективы его развития.

5. Формы промежуточной аттестации

- зачет - 1 курс, 1 семестр (шкала: значение от 0 до 20)

Примерное задание:

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.
2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;
2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах					
		Кол-во	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши
		43	35	32	30	25	девушки
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	44	32	28	24	20	юноши
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	17	12	10	7	5	девушки
		240	225	210	205	195	юноши
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	195	180	170	160	150	девушки
		13	8	6	5	3	юноши
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	16	11	8	7	5	девушки
		7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки

Критерии оценивания:

11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 1 курс, 2 семестр (шкала: значение от 0 до 20)

Примерное задание:

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	17	12	10	7	5	девушки	
		240	225	210	205	195	юноши	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	195	180	170	160	150	девушки	
		13	8	6	5	3	юноши	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	16	11	8	7	5	девушки	
		7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

Критерии оценивания:

11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание

понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 2 курс, 3 семестр (шкала: значение от 0 до 20)

Примерное задание:

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	17	12	10	7	5	девушки	
		240	225	210	205	195	юноши	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	195	180	170	160	150	девушки	
		13	8	6	5	3	юноши	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	16	11	8	7	5	девушки	
		7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

Критерии оценивания:

11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную

точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 2 курс, 4 семестр (шкала: значение от 0 до 20)

Примерное задание:

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	17	12	10	7	5	девушки	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	195	юноши	
		195	180	170	160	150	девушки	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	5	3	юноши	
		16	11	8	7	5	девушки	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

Критерии оценивания:

11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

задач

0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 3 курс, 5 семестр (шкала: значение от 0 до 20)

Примерное задание:

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах					
		Кол-во	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши
		43	35	32	30	25	девушки
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши
		44	32	28	24	20	юноши
		17	12	10	7	5	девушки
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	195	юноши
		195	180	170	160	150	девушки
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	5	3	юноши
		16	11	8	7	5	девушки
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки

Критерии оценивания:

11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 3 курс, 6 семестр (шкала: значение от 0 до 20)

Примерное задание:

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
		17	12	10	7	5	девушки	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	195	юноши	
		195	180	170	160	150	девушки	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	5	3	юноши	
		16	11	8	7	5	девушки	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

Критерии оценивания:

11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной

области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

6. Балльная система оценивания по дисциплине

ОФО

Семестр (Курс) - 1 (1)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	1.1 Основные понятия базовой аэробики.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 2 (1)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	1.2 Основные понятия базовой степ аэробики.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 3 (2)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	2.1 Анаэробные фитнес-программы, направленные на развитие физических качеств.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 4 (2)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	2.2 Силовой фитнес. Основные понятия.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	

Максимальный аттестационный балл		20	20
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 5 (3)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	3.1 Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 6 (3)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	3.2 Фитнес для общей физической подготовки.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Общий балл по дисциплине		100	100

Общий балл по дисциплине за семестр складывается из результатов, полученных по формам текущего контроля в течение семестра и аттестационного балла.

Оценка успеваемости по дисциплине в семестре пересчитывается по приведенной 100-балльной шкале независимо от шкалы, определенной преподавателем.

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент:

- для зачета:

Сумма баллов	Отметка
51-100	Зачтено
0-50	Не зачтено

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Электронно-библиотечные системы

основная литература

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

дополнительная литература

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>

2. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 52 - 53 - ISBN 978-5-8158-2023-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для обеспечения реализации дисциплины используется стандартный комплект программного обеспечения (ПО), включающий регулярно обновляемое свободно распространяемое и лицензионное ПО, в т.ч. MS Office. Программное обеспечение для адаптации образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья: Программа экранного доступа Nvda - программа экранного доступа к системным и офисным приложениям, включая web-браузеры, почтовые клиенты, Интернет-мессенджеры и офисные пакеты. Встроенная поддержка речевого вывода на более чем 80 языках. Поддержка большого числа брайлевских дисплеев, включая возможность автоматического обнаружения многих из них, а также поддержка брайлевского ввода для дисплеев с брайлевской клавиатурой. Чтение элементов управления и текста при использовании жестов сенсорного экрана.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

Не используются.

9. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Для обеспечения реализации дисциплины используется оборудование общего назначения, специализированное оборудование, оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий по списку.

Специализированное многофункциональное помещение для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

щит баскетбольный, кольцо баскетбольное; стенки гимнастические; стойки в/б регулируемые, скамейка гимнастическая, тренажер гребной, тренажер эллиптический, маты гимнастические, гантели, скакалки, мячи, сетка волейбольная (197376 г. Санкт-

Петербург, ул. Профессора Попова, д.14, лит. А Спортивный зал (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 1Н № 31)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата, учебная мебель для педагогического работника и обучающихся (столы и стулья), маркерная доска (197022, город Санкт-Петербург, Аптекарский проспект, д. 6, лит. А, пом. 23Н учебная аудитория № 4 (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 23Н № 12)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата, учебная мебель для педагогического работника и обучающихся (столы и стулья), маркерная доска (197022, г. Санкт-Петербург, Аптекарский проспект, д.6, лит.А пом.29Н учебная аудитория № 8 (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 29Н № 4)

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (место размещения - учебно-методический отдел, устанавливается по месту проведения занятий (при необходимости)):

Устройство портативное для увеличения DION OPTIC VISION - предназначено для обучающихся с нарушением зрения с целью увеличения текста и подбора контрастных схем изображения;

Электронный ручной видеоувеличитель Bigger D2.5-43 TV - предназначено для обучающихся с нарушением зрения для увеличения и чтения плоскочечатного текста;

Радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» PM-6-1 (заушный индиктор) - портативная звуковая FM-система для обучающихся с нарушением слуха, улучшающая восприятие голосовой информации.

10. Методические материалы по освоению дисциплины

В ходе реализации учебного процесса по дисциплине проводятся учебные занятия и выполняется самостоятельная работа. По вопросам, возникающим в процессе выполнения самостоятельной работы, проводятся консультации.

Методические указания по формам работы

Практические занятия

Практические занятия предусматривают применение преподавателем различных интерактивных образовательных технологий и активных форм обучения: дискуссия, деловая игра, круглый стол, мини-конференция.

Наименование образовательной технологии	Краткая характеристика
Дифференцированное обучение	Технология обучения, целью которой является создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей обучающихся через разделение на группы, подразумевает наличие разных уровней учебных требований к группам в овладении ими содержанием образования.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
 В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Знать: особенности выполнения физических упражнений в фитнесе; особенности организации занятий разными видами фитнеса; правила и способы планирования самостоятельных занятий фитнесом.</p> <p>П.П1 П.П2 П.П3 П.П4 П.П5 П.П6 Т.П1_1 Т.П1_2 Т.П1_3 Т.П1_4 Т.П1_5 Т.П1_6</p> <p>Уметь: выполнять виды движений в фитнесе с использованием рациональной техники движений; применять разнообразные средства и методы фитнеса в качестве оздоровительных и тренировочных средств.</p> <p>П.П1 П.П2 П.П3 П.П4 П.П5 П.П6 Т.П1_1 Т.П1_2 Т.П1_3 Т.П1_4 Т.П1_5 Т.П1_6</p> <p>Владеть: опытом физкультурно-спортивной деятельности в фитнесе; навыками поддержания здоровья и физической подготовленности с использованием разных видов фитнеса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>П.П1 П.П2 П.П3 П.П4 П.П5 П.П6 Т.П1_1 Т.П1_2 Т.П1_3 Т.П1_4 Т.П1_5 Т.П1_6</p>

			<p>Знать: показатели физической подготовленности (в том числе нормативы ВФСК ГТО) в фитнесе для самореализации в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: выполнять необходимый уровень показателей физической подготовки в фитнесе (в том числе нормативов ВФСК ГТО)</p> <p>Владеть: навыками физического совершенствования с использованием фитнеса; способами контроля и оценки физической подготовленности (в том числе нормативами ВФСК ГТО) с использованием фитнеса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>П.П1 П.П2 П.П3 П.П4 П.П5 П.П6 Т.П1_1 Т.П1_2 Т.П1_3 Т.П1_4 Т.П1_5 Т.П1_6</p> <p>П.П1 П.П2 П.П3 П.П4 П.П5 П.П6 Т.П1_1 Т.П1_2 Т.П1_3 Т.П1_4 Т.П1_5 Т.П1_6</p> <p>П.П1 П.П2 П.П3 П.П4 П.П5 П.П6 Т.П1_1 Т.П1_2 Т.П1_3 Т.П1_4 Т.П1_5 Т.П1_6</p>
		УК-7.2 Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности		

2. Контрольные задания. Текущая аттестация

практическая работа - 1.1 Основные понятия базовой аэробики.	Номер задания
<p>Примерное задание:</p> <p>1. Выучить название шагов степ аэробики.</p> <p>2. Выучить технику выполнения базовых шагов степ аэробики.</p>	Т.П1_1

3. Научиться выполнять основные движения степ аэробики под музыкальное сопровождение.	
---	--

практическая работа - 1.2 Основные понятия базовой степ аэробики.	Номер задания
Примерные задания 1. Выучить название шагов степ аэробики. 2. Выучить технику выполнения базовых шагов степ аэробики. 3. Научиться выполнять основные движения степ аэробики под музыкальное сопровождение.	Т.П1_2

практическая работа - 2.1 Анаэробные фитнес-программы, направленные на развитие физических качеств.	Номер задания
Примерные задания 1. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы. 2. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости 3. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для развития координации	Т.П1_3

практическая работа - 2.2 Силовой фитнес. Основные понятия.	Номер задания
Примерные задания 1. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с собственным весом. 2. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с внешним отягощением.	Т.П1_4

практическая работа - 3.1 Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.	Номер задания
Примерные задания 1. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для растягивания и релаксации. 2. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений оздоровительного характера.	Т.П1_5

практическая работа - 3.2 Фитнес для общей физической подготовки.	Номер задания
Примерное задание: 1. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений, направленный на подготовку к выполнению основных нормативов ВФСК ГТО. 2. Оценить свой уровень физической подготовленности и показать перспективы его развития.	Т.П1_6

3. Контрольные задания. Промежуточная аттестация

Зачет. Практическое задание	Номер задания
------------------------------------	----------------------

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	17	12	10	7	5	девушки	
		240	225	210	205	195	юноши	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	195	180	170	160	150	девушки	
		13	8	6	5	3	юноши	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	16	11	8	7	5	девушки	
		7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

П.П1

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

П.П2

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	17	12	10	7	5	девушки	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	195	юноши	
		195	180	170	160	150	девушки	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	5	3	юноши	
		16	11	8	7	5	девушки	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	17	12	10	7	5	девушки	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	195	юноши	
		195	180	170	160	150	девушки	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	5	3	юноши	
		16	11	8	7	5	девушки	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

П.ПЗ

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	17	12	10	7	5	девушки	
		240	225	210	205	195	юноши	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	195	180	170	160	150	девушки	
		13	8	6	5	3	юноши	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	16	11	8	7	5	девушки	
		7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

П.П4

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

П.П5

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	17	12	10	7	5	девушки	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	195	юноши	
		195	180	170	160	150	девушки	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	5	3	юноши	
		16	11	8	7	5	девушки	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

• Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов не менее чем на 12 баллов.

• Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов, статьи на тему исследования.

№	Физические упражнения	Оценка в баллах						Ю/Д
		Кол-во	5	4	3	2	1	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	31	26	юноши	
		43	35	32	30	25	девушки	
2	По выбору: - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнош). (кол-во раз).	15	12	10	7	4	юноши	
		44	32	28	24	20	юноши	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	17	12	10	7	5	девушки	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	195	юноши	
		195	180	170	160	150	девушки	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	5	3	юноши	
		16	11	8	7	5	девушки	
5	Челночные бег 3*10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,2	8,5	юноши	
		8,2	8,8	9,0	9,7	10	девушки	

П.П6

4. Балльная система оценивания по дисциплине

ОФО

Семестр (Курс) - 1 (1)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	1.1 Основные понятия базовой аэробики.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Критерии оценивания		<p>11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач</p> <p>0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.</p>	
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 2 (1)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	1.2 Основные понятия базовой степ аэробики.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Критерии оценивания		<p>11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по</p>	

	<p>дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач</p> <p>0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.</p>		
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 3 (2)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	2.1 Анаэробные фитнес-программы, направленные на развитие физических качеств.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Критерии оценивания		<p>11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач</p> <p>0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.</p>	
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 4 (2)			
Форма текущего	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл

контроля			
практическая работа	2.2 Силовой фитнес. Основные понятия.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Критерии оценивания		<p>11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач</p> <p>0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.</p>	
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 5 (3)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	3.1 Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Критерии оценивания		<p>11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач</p>	

	0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.		
Общий балл по дисциплине		100	100
Семестр (Курс) - 6 (3)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
практическая работа	3.2 Фитнес для общей физической подготовки.	80	
Максимальный текущий балл		80	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		20	20
Критерии оценивания		<p>11-20 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач</p> <p>0-10 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.</p>	
Общий балл по дисциплине		100	100

Общий балл по дисциплине за семестр складывается из результатов, полученных по формам текущего контроля в течение семестра и аттестационного балла.

Оценка успеваемости по дисциплине в семестре пересчитывается по приведенной 100-балльной шкале независимо от шкалы, определенной преподавателем.

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент:

- для зачета:

Сумма баллов	Отметка
51-100	Зачтено
0-50	Не зачтено

5. Список используемых сокращений

Текущая аттестация

Тип задания	Сокращение
внеаудиторное чтение	Т.В
доклад / конференция / реферат	Т.Д
индивидуальное задание (перевод / презентация / план урока / тезаурус / глоссарий / сценарий деловой игры / алгоритм задачи / программа / конспектирование научной литературы)	Т.И
итоговая лабораторная работа	Т.ЛР
кейс	Т.КС
коллоквиум	Т.К
контрольная работа	Т.КР
лабораторная работа	Т.Л
отчет (по научно-исследовательской работе / практике)	Т.О
письменная работа	Т.ПР
практическая работа	Т.П
расчетно-графическая работа	Т.РГ
семестровая работа	Т.СР
ситуационная задача / ситуационное задание / проект	Т.СЗ
творческая работа	Т.ТР
тест по итогам занятия	Т.Т
устный опрос / собеседование	Т.У
эссе	Т.Э

Промежуточная аттестация

Тип задания	Сокращение
Практическое задание	П.П
Теоретический вопрос	П.ТВ
Тестовый вопрос	П.Т