

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт права и национальной безопасности  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



В. А. Шуняева  
«21» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.Б.Э.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 40.05.04 - Судебная и прокурорская деятельность

Профиль/направленность/специализация: Судебная деятельность

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Юрист

год набора: 2019

**Авторы программы:**

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.04 - Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «16» февраля 2017 г. № 144).

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

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института права и национальной безопасности, Протокол от «21» января 2021 г. № 5.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Специалиста.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	15
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	32
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	34
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	35

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

### 1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- научно-исследовательская
  - участие в проведении научных исследований в соответствии с профилем профессиональной деятельности
  - распространение и внедрение современных достижений юридической науки, отечественной и зарубежной юридической практики
- организационно-управленческая
  - осуществление организационно-управленческих функций в соответствии с профилем профессиональной деятельности
  - организация деятельности судов, Судебного департамента при Верховном Суде Российской Федерации, его органов и учреждений
  - организация деятельности органов прокуратуры Российской Федерации
- правозащитная
  - защита прав и законных интересов граждан и юридических лиц
  - защита прав и законных интересов Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований
  - взаимодействие с правозащитными институтами гражданского общества в процессе осуществления профессиональной деятельности
- правоохранительная
  - обеспечение законности, правопорядка, безопасности личности, общества и государства
  - предупреждение, пресечение, выявление, профилактика преступлений и правонарушений, своевременное реагирование и принятие мер к восстановлению нарушенных прав
  - выявление на основе анализа и обобщения судебной, прокурорской практики причин и условий, способствующих совершению правонарушений, разработка предложений, направленных на их устранение и недопущение
  - обеспечение реализации актов правоприменительной деятельности
- правоприменительная
  - составление юридических документов
  - обоснование и принятие правовых решений, а также совершение действий, связанных с реализацией правовых норм, в соответствии с профилем профессиональной деятельности
  - правовое обеспечение служебной деятельности
  - обеспечение международного сотрудничества в правовой сфере
- правотворческая
  - разработка нормативных правовых актов
- прокурорская
  - осуществление прокурорского надзора за соблюдением Конституции Российской Федерации, исполнением законов, действующих на территории Российской Федерации
  - осуществление уголовного преследования
  - участие в рассмотрении дел судами
  - координация деятельности правоохранительных органов по борьбе с преступностью
  - получение, анализ и оценка информации, имеющей значение для реализации правовых норм в сфере прокурорского надзора, выполнения функций прокуратуры Российской Федерации
- судебная

- рассмотрение дел и разрешение споров, отнесённых к компетенции судов, посредством гражданского, административного и уголовного судопроизводства
- анализ и применение судебной практики и судебной статистики, в том числе при подготовке судебных актов и вынесении судебных решений
- организационное обеспечение судопроизводства по гражданским, административным, уголовным делам
- организация кодификационно-справочной работы в суде, в том числе по подбору, систематизации и учёту нормативных правовых актов, судебной практики
- экспертно-консультационная
  - оказание юридической помощи, консультирование по правовым вопросам физических и юридических лиц, государственных и муниципальных органов
  - проведение правовой и антикоррупционной экспертиз нормативных правовых актов

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

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает и понимает:</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Владеет:</p> <p>средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>средствами и методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.</p>

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения															
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Спортивные игры			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+
2	Трудовое право					+								+			
3	Физическая культура и спорт	+	+							+	+						

## 2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Фитнес» относится к базовой части учебного плана ОП по направлению подготовки 40.05.04 - Судебная и прокурорская деятельность.

Дисциплина «Фитнес» изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

### 3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 8,5 з.е.

Очная: 8,5 з.е.

Заочная: 9 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
Контактная работа	160	60
Практические (Практ. раб.)	160	60
Самостоятельная работа (СР)	168	244
Зачет	-	24

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	
3 семестр						
1	Теоретические сведения	3	-	3	-	Тестирование
2	Основы знаний	3	-	4	-	Тестирование
3	Общая физическая подготовка.	4	-	3	-	Тест
4	Специальная физическая подготовка	3	-	3	-	Тестирование
5	Музыкально-ритми ческая деятельность	3	-	3	-	Тестирование
4 семестр						
6	Общая физическая подготовка.	5	-	6	-	Тестирование
7	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	-	Тестирование; Тестирование
8	Система упражнений по методике Пилатес.	5	-	5	-	Тестирование
5 семестр						
9	Теоретические сведения.	3	-	3	-	Тестирование
10	Общая физическая подготовка.	3	-	3	-	Тестирование

11	Специальная физическая подготовка.	3	-	3	-	Тестирование
12	Основные методы построения комбинаций.	3	-	4	-	Тестирование
13	Составление комплексов упражнений в йоге.	3	-	3	-	Тестирование
6 семестр						
14	Общая физическая подготовка.	4	-	4	-	Тестирование
15	Специальная физическая подготовка.	4	-	4	-	Тестирование
16	Основные методы построения комбинаций.	3	-	4	-	Тестирование
17	Составление комплекса статических упражнений в калланетике	4	-	4	-	Тестирование
7 семестр						
18	Общая физическая подготовка.	5	-	5	-	Тестирование
19	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	-	Тестирование
8 семестр						
20	Общая физическая подготовка.	5	-	5	-	Тестирование; Тестирование
21	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	-	Тестирование
3 семестр						
22	Теоретические сведения.	4	-	5	-	Тестирование
23	Основы знаний.	3	-	3	-	Тестирование
24	Общая физическая подготовка.	4	-	4	-	Тестирование
25	Силовая подготовка	3	-	4	-	Тестирование
4 семестр						
26	Теоретическая подготовка	5	-	5	-	Тестирование
27	Общая физическая подготовка	5	-	6	-	Тестирование
28	Силовая подготовка	5	-	5	-	Тестирование

5 семестр						
29	Теоретическая сведения	3	-	3	-	Тестирование
30	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	-	3	-	Тестирование
31	Общая физическая подготовка	3	-	4	-	Тестирование
32	Специальная физическая подготовка	3	-	3	-	Тестирование
33	Силовая подготовка в пауэрлифтинге	3	-	3	-	Тестирование
6 семестр						
34	Методика занятий атлетической гимнастикой.	4	-	4	-	Тестирование
35	Общая физическая подготовка	3	-	4	-	Тестирование
36	Специальная подготовка.	4	-	4	-	Тестирование
37	Силовая подготовка	4	-	4	-	Тестирование
7 семестр						
38	Общая физическая подготовка	5	-	5	-	Тестирование
39	Силовая подготовка.	5	-	5	-	Тестирование
8 семестр						
40	Общая физическая подготовка	5	-	5	-	Тестирование; Тестирование
41	Силовая подготовка.	5	-	5	-	Тестирование

### Тема 1. Теоретические сведения (ОК-8)

#### Практическое занятие.

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

#### Задания для самостоятельной работы.

повторение упражнений

### Тема 2. Основы знаний (ОК-8)

#### Практическое занятие.

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

#### Задания для самостоятельной работы.

повторение упражнений



### **Тема 3. Общая физическая подготовка. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 6. Общая физическая подготовка. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 7. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 9. Теоретические сведения. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 10. Общая физическая подготовка. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 11. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 12. Основные методы построения комбинаций. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 14. Общая физическая подготовка. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 15. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 16. Основные методы построения комбинаций. (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 17. Составление комплекса статических упражнений в калланетике (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 18. Общая физическая подготовка.  
(ОК-8)**

**Практическое занятие.**

Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 19. Специальная физическая подготовка.  
(ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 20. Общая физическая подготовка. (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 21. Специальная физическая подготовка.**

**(ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 22. Теоретические сведения. (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 23. Основы знаний. (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 24. Общая физическая подготовка. (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 25. Силовая подготовка (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 26. Теоретическая подготовка (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 27. Общая физическая подготовка (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

развитие физических навыков

### **Тема 28. Силовая подготовка (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

развитие физических навыков

### **Тема 29. Теоретическая сведения (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

развитие физических навыков

### **Тема 30. Гимнастические упражнения прикладного характера (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. В висе поднятие ног до касания перекладины. Лазание по канату в 2, 3 приёма.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

развитие физических навыков

### **Тема 31. Общая физическая подготовка (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 32. Специальная физическая подготовка (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

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

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

### **Тема 33. Силовая подготовка в пауэрлифтинге (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 34. Методика занятий атлетической гимнастикой. (ОК-8)****Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

Повторение упражнений

**Тема 35. Общая физическая подготовка (ОК-8)****Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 36. Специальная подготовка. (ОК-8)****Практическое занятие.**

Специальная подготовка в пауэрлифтинге.

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 37. Силовая подготовка (ОК-8)****Практическое занятие.**

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

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 38. Общая физическая подготовка (ОК-8)****Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 39. Силовая подготовка. (ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 40. Общая физическая подготовка  
(ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**Тема 41. Силовая подготовка.  
(ОК-8)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

повторение упражнений

**4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства****4.1. Распределение баллов:**

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

**Распределение баллов по заданиям:**

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	10 баллов – 20 с 9 баллов – 19 с 8 баллов – 18 с 7 баллов – 17 с 6 баллов – 16 с 5 баллов – 15 с 4 балла – 14 с 3 балла – 13 с 2 балла – 12 с 1 балл – 11 с

2.	Основы знаний	Тестирование	10	10 баллов – 64 см 9 баллов – 65 см 8 баллов – 66 см 7 баллов – 67 см 6 баллов – 68 см 5 баллов – 69 см 4 балла – 70 см 3 балла – 71 см 2 балла – 72 см 1 балл – 73 см
3.	Общая физическая подготовка.	Тест	10	10 баллов – 21 с 9 баллов – 22 с 8 баллов – 23с 7 баллов – 24 с 6 баллов – 25 с 5 баллов – 26 с 4 балла – 27 с 3 балла – 28 с 2 балла – 29 с 1 балл – 30 с
4.	Специальная физическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 70 раз 9 баллов – 69 раз 8 баллов – 68 раз 7 баллов – 67 раз 6 баллов – 66 раз 5 баллов – 65 раз 4 балла – 64 раза 3 балла – 63 раза 2 балла – 62 раз 1 балл – 61 раз
5.	Музыкально-ритмическая деятельность	Тестирование	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

## 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов



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

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	15	14-15 баллов – 22 с 13 баллов – 21 с 10- 12 баллов – 20 с 8-9 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с
2.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 22 с 9 баллов – 21 с 8 баллов – 20 с 7 баллов – 19 с 6 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 22 с 9 баллов – 21 с 8 баллов – 20 с 7 баллов – 19 с 6 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с
3.	Система упражнений по методике Пилатес.	Тестирование	25	20-25м баллов – 22 с 16-19 баллов – 21 с 10-15 баллов – 20 с 8-9 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются

5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
6.	Итого за семестр	100	

### 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 19 с 9 баллов – 20 с 8 баллов – 21 с 7 баллов – 22 с 6 баллов – 23 с 5 баллов – 24 с 4 балла – 25 с 3 балла – 26 с 2 балла – 27 с 1 балл – 28 с
2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 80 раз 9 баллов – 79 раз 8 баллов – 78 раз 7 баллов – 77 раз 6 баллов – 76 раз 5 баллов – 75 раз 4 балла – 74 раза 3 балла – 73 раза 2 балла – 72 раз 1 балл – 71 раз
3.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование	5	5 баллов – 20 и более 4 балла – 15-19 раз 3 балла – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
4.	Основные методы построения комбинаций.	Тестирование	10	10 баллов – 24 с 9 баллов – 23 с 8 баллов – 22 с 7 баллов – 21 с 6 баллов – 20 с 5 баллов – 19 с 4 балла – 18 с 3 балла – 17 с 2 балла – 16 с 1 балл – 15 с

5.	Составление комплексов упражнений в йоге.	Тестирование	5	5 баллов – 20 и более 4 балла – 15-19 раз 3 балла – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

## 6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 17 с 9 баллов – 18 с 8 баллов – 19 с 7 баллов – 20 с 6 баллов – 21 с 5 баллов – 22 с 4 балла – 23 с 3 балла – 24 с 2 балла – 25 с 1 балл – 26 с
2.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раз 4 балла – 84 раза 3 балла – 83 раза 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 раз

3.	Основные методы построения комбинаций.	Тестирование	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
4.	Составление комплекса статических упражнений в калланетике	Тестирование	10	10 баллов – 50 раз 9 баллов – 49 раз 8 баллов – 48 раз 7 баллов – 47 раз 6 баллов – 46 раз 5 баллов – 45 раз 4 балла – 44 раза 3 балла – 43 раза 2 балла – 42 раза 1 балл – 41 раз
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
7.	Итого за семестр		100	

### 7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	40	35-40 баллов – 22 с 30-35-19 баллов – 21 с 20-29-баллов – 20 с 15-19 баллов – 19 с 10- -14 баллов – 18 с 13 баллов – 17 с 7-12 баллов – 16 с 3-6 баллов – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с.

2.	Специальная физическая подготовка.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 22 с 9 баллов – 21 с 8- баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
5.	Итого за семестр		100	

## 8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10- баллов – 20 с 8-9 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с.
		Тестирование	10	10- баллов – 20 с 8-9 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с.

2.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование	20	20 баллов – 22 с 16-19 баллов – 21 с 10- 15 баллов – 20 с 8-9 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с.
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
5.	Итого за семестр		100	

### 3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения.	Тестирование	10	10 баллов – 12 и более 5-9 баллов – 8-10 1-4 баллов – 5-7
2.	Основы знаний.	Тестирование	10	10 баллов – 700-и более 5-9 баллов – 600-и более 1-4 баллов – 550- и более
3.	Общая физическая подготовка.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 1-4 баллов – 10-14
4.	Силовая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 13- и более 5-9 баллов – 10- и более 1-4 баллов – 7-и более
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются

6.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
7.	Итого за семестр	100	

## 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 25 сек и более 5-9 баллов – 20 и более 1-4 баллов – 15 и более
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 13 и более 5-9 баллов – 9-11 1-4 баллов – 6-8
3.	Силовая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 7 и более 1-4 баллов – 4 и более
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
5.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
6.	Итого за семестр		100	

## 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая сведения	Тестирование	10	10 баллов – 610 см. 5-9 баллов – 510 см. 1-4 баллов – 480 см.
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера	Тестирование	10	10 баллов – 14 и более 5-9 баллов – 11 и более 1-4 баллов – 8 и более
3.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 70 и более 5-9 баллов – 65 1-4 баллов - 55
4.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 и более раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
5.	Силовая подготовка в пауэрлифтинге	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 10 раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

#### 6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Методика занятий атлетической гимнастикой.	Тестирование	10	10 баллов – 10 раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
2.	Общая физическая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 25 с 5-9 баллов – 20 с 1-4 баллов – 15 с



3.	Специальная подготовка.	Тестирование	20	20 баллов – 22 с 16-19 баллов – 21 с 10- 15 баллов – 20 с 8-9 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с.
4.	Силовая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 раз 7-9 баллов – 7 раз 4-6 баллов - 5 раз 2-3 баллов – 4 раза менее 3 раз баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
7.	Итого за семестр		100	

## 7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 22 с 9 баллов – 21 с 8 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с

2.	Силовая подготовка.	Тестирование	30	25-30 баллов – 22 с 19-24 баллов – 21 с 10- 18 баллов – 20 с 8-9 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с.
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
5.	Итого за семестр		100	

## 8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 10 раз 7-9 баллов – 7 раз 4-6 баллов - 5 раз 2-3 баллов – 4 раза менее 3 раз баллов не дает
		Тестирование	10	10 баллов – 10 раз 7-9 баллов – 7 раз 4-6 баллов - 5 раз 2-3 баллов – 4 раза менее 3 раз баллов не дает
2.	Силовая подготовка.	Тестирование	30	25-30 баллов – 22 с 16-24 баллов – 21 с 10- 15 баллов – 20 с 8-9 баллов – 19 с 6 -7 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с.

3.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в спортивных мероприятиях университета - 5 баллов;  - участие в спортивных мероприятиях городского/регионального/ Всероссийского уровня - 10/15/20 баллов; - занятие в спортивных секциях – 20 баллов; - подготовка реферата по теме – 5 баллов; - участие в научных конференциях – 10 баллов
5.	Итого за семестр	100	

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

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

## 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Тест

#### Тема 3. Общая физическая подготовка.

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

### Тестирование

#### Тема 1. Теоретические сведения

Проба Ромберга (пяточно-носовая):

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

#### Тема 2. Основы знаний

Выкрут рук:

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

#### Тема 4. Специальная физическая подготовка

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

#### Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

Выполнение базовых шагов аэробики:

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

### Тема 6. Общая физическая подготовка.

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

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

### Тема 7. Специальная физическая подготовка.

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

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

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

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

### Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес.

Выкрут рук:

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

### Тема 9. Теоретические сведения.

Хлопки:

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

### Тема 10. Общая физическая подготовка.

Прыжки через скакалку:

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

### Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Выполнение базовых шагов аэробики:

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

### Тема 12. Основные методы построения комбинаций.

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

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

### Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге.

Выкрут рук:

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

### Тема 14. Общая физическая подготовка.

Хлопки:

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

### Тема 15. Специальная физическая подготовка.

Прыжки через скакалку:

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

### Тема 16. Основные методы построения комбинаций.

Выполнение базовых шагов аэробики:

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

### Тема 17. Составление комплекса статических упражнений в калланетике

Приседания:

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

### Тема 18. Общая физическая подготовка.

Выкрут рук:

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

### Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Прыжки через скакалку:

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

### Тема 20. Общая физическая подготовка.

Выполнение базовых шагов аэробики:

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

Выполнение базовых шагов аэробики:

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

### Тема 21. Специальная физическая подготовка.

Проба Ромберга:

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

### Тема 22. Теоретические сведения.

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

### Тема 23. Основы знаний.

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

### Тема 24. Общая физическая подготовка.

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

### Тема 25. Силовая подготовка

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

### Тема 26. Теоретическая подготовка

Вис углом на перекладине

## Тема 27. Общая физическая подготовка

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

## Тема 28. Силовая подготовка

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

## Тема 29. Теоретическая сведения

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

## Тема 30. Гимнастические упражнения прикладного характера

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

## Тема 31. Общая физическая подготовка

Прыжки на скакалке (за 30с)

## Тема 32. Специальная физическая подготовка

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

## Тема 33. Силовая подготовка в пауэрлифтинге

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

## Тема 34. Методика занятий атлетической гимнастикой.

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

## Тема 35. Общая физическая подготовка

Вис углом на перекладине

## Тема 36. Специальная подготовка.

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

## Тема 37. Силовая подготовка

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

## Тема 38. Общая физическая подготовка

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

## Тема 39. Силовая подготовка.

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

## Тема 40. Общая физическая подготовка

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

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

## Тема 41. Силовая подготовка.

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

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

### Типовые вопросы зачета (ОК-8)

- 1 Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
- 2 Физическое развитие человека. Основные показатели.
- 3 Методика закаливания.
- 4 Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.
- 5 Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.
- 6 Физическая нагрузка и ее компоненты.
- 7 Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.
- 8 Адаптация к физическим нагрузкам.
- 9 Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.
- 10 Оценка функционального состояния основных систем организма.
- 11 Методика оценки и коррекции осанки.
- 12 Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи.
- 13 Принципы формирования суточного рациона питания.
- 14 Жиры, белки и углеводы.
- 15 Витамины и микроэлементы.
- 16 Физическая культура и здоровый образ жизни.
- 17 Определение понятия функции физической культуры.
- 18 Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
- 19 Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
- 20 Структура процесса обучения двигательным действиям.
- 21 Принципы обучения в физическом воспитании.
- 22 Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
- 23 Двигательные умения и навыки.
- 24 Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
- 25 Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
- 26 Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
- 27 Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
- 28 Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 29 Техника безопасности при занятиях физической культурой
- 30 Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
- 31 Характеристика спортивных соревнований.
- 32 Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
- 33 Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
- 34 Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
- 35 Методы развития физических качеств.
- 36 Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
- 37 Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
- 38 Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
- 39 Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств
- 40 Характеристика двигательных (физических) качеств.
- 41 Способы измерения двигательных (физических) качеств.
- 42 Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

- 43 Измерение скоростно-силовых качеств.
- 44 Что означает «физическая активность человека».
- 45 Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
- 46 Физические упражнения и система дыхания.
- 47 Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
- 48 Влияние физических упражнений на другие системы организма.
- 49 Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
- 50 Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
- 51 Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
- 52 Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
- 53 Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
- 54 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
- 55 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

#### **Типовые задания для зачета (ОК-8)**

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

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОК-8	Обучающийся демонстрирует высокий уровень ¶общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; свободно ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; посещает учебные занятия в запланированном объеме. ¶
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-8	Обучающийся демонстрирует низкий уровень ¶общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; в недостаточной степени ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; не владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; не в полном объеме посещает учебные занятия. ¶

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

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:



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

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

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

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

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

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

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

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

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

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

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

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

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

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

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

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

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

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

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

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура студента. (Методико-практические занятия). - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 218 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>

### **6.3 Иные источники:**

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
3. Фитнес-статьи - <https://fitunion.pro/blog/>
4. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - <https://fitseven.ru>

5. Физкультура для всех - <http://www.fizkultura-vsem.ru>
6. Всероссийская федерация волейбола - <https://volley.ru>
7. веб-сайт о волейболе "Твой волейбол" - <https://tvou-volleyball.ru>
8. веб сайт "О плавании" - <http://plavaem.info>
9. веб-сайт SWIM. Все о плавании - <https://swimguru.ru>

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

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

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

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

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

Лицензионное программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
5. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
6. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>
7. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tambovlib.ru>
8. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>

## **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

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