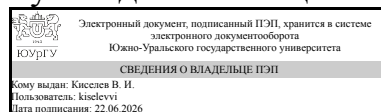


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



В. И. Киселев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.09.02 Фитнес

для специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов

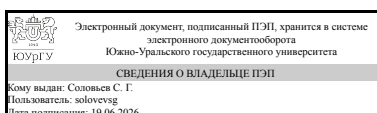
уровень Специалитет

форма обучения очная

кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

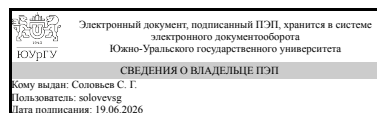
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 964

Зав.кафедрой разработчика,  
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,  
д.юрид.н., проф., заведующий  
кафедрой



С. Г. Соловьев

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения элективной дисциплины "Фитнес" - обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и для успешного освоения образовательной программы вуза. Формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Задачи освоения дисциплины: сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; дать знания практических основ физической культуры и здорового образа жизни; сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; дать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## Краткое содержание дисциплины

Элективная учебная дисциплина "Фитнес" включает в качестве обязательного минимума следующий практический учебный материал: основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и физическая культура (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Учебные материалы дифференцированы через практические разделы программы и следующие подразделы: учебно-тренировочный подраздел, содействующий приобретению опыта практической деятельности в целях достижения физического совершенства; методико-практический подраздел, обеспечивающий овладение методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей; профессиональная направленность образовательного процесса, способствующая направленному использованию средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | Имеет практический опыт: использовать на практике средства физической культуры, спорта, |

|                                                        |                                                                               |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности | методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

|                                                               |                                             |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
| Нет                                                           | 1.О.00 Физическая культура                  |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 305,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |       |       |       |       |
|                                                                            |             | 1                                  | 2     | 3     | 4     | 5     |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 328         | 68                                 | 68    | 68    | 68    | 56    |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 304         | 64                                 | 64    | 64    | 64    | 48    |
| Лекции (Л)                                                                 | 16          | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 16    |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 288         | 64                                 | 64    | 64    | 64    | 32    |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 0     |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 22,75       | 3,75                               | 3,75  | 3,75  | 3,75  | 7,75  |
| Подготовка к написанию работ реферативной направленности                   | 7,75        | 1                                  | 1     | 1     | 1     | 3.75  |
| Подготовка к зачету                                                        | 6           | 1                                  | 1     | 1     | 1     | 2     |
| Подготовка к беседе по технике безопасности                                | 7,25        | 0                                  | 1.75  | 1.75  | 1.75  | 2     |
| Подготовка к беседе по технике безопасности                                | 1,75        | 1.75                               | 0     | 0     | 0     | 0     |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 1,25        | 0,25                               | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | зачет                              | зачет | зачет | зачет | зачет |

### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                     | Объем аудиторных занятий по видам в часах |    |    |    |
|-----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|----|----|
|           |                                                      | Всего                                     | Л  | ПЗ | ЛР |
| 1         | Теоретическая основа фитнеса в физическом воспитании | 16                                        | 16 | 0  | 0  |
| 2         | Кардиотренировка                                     | 38                                        | 0  | 38 | 0  |
| 3         | Бодифлекс                                            | 36                                        | 0  | 36 | 0  |
| 4         | Калланетика                                          | 36                                        | 0  | 36 | 0  |

|   |                    |    |   |    |   |
|---|--------------------|----|---|----|---|
| 5 | Тай-бо             | 36 | 0 | 36 | 0 |
| 6 | Кроссфит           | 36 | 0 | 36 | 0 |
| 7 | Пилатес            | 38 | 0 | 38 | 0 |
| 8 | Стретчинг          | 50 | 0 | 50 | 0 |
| 9 | Контрольный раздел | 18 | 0 | 18 | 0 |

## 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                      | Кол-во часов |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | История возникновения фитнеса и его социальная значимость                                                                    | 2            |
| 2        | 1         | Виды фитнеса                                                                                                                 | 2            |
| 3-4      | 1         | Теоретические аспекты фитнеса                                                                                                | 4            |
| 5        | 1         | Самоконтроль и методы тестирования в фитнесе                                                                                 | 2            |
| 6        | 1         | Контроль процесса дыхания. Переутомление, перетренированность причины и профилактика. Одежда и обувь для фитнеса, инвентарь. | 2            |
| 7-8      | 1         | Питание при занятии фитнесом. Избыточный вес. Мотивация.                                                                     | 4            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                              | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-2       | 2         | Кардиотренировка. Ходьба. Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба.                                                                          | 4            |
| 3-4       | 2         | Ходьба по пересечённой местности.                                                                                                                | 4            |
| 5-6       | 2         | Бег. Универсальный вариант кардиотренировок. Он может быть интервальный, трусцой, на месте -любой из этих видов может дать необходимую нагрузку. | 4            |
| 7-8       | 2         | Интервальный метод.                                                                                                                              | 4            |
| 9-10      | 2         | Бег по пересечённой местности.                                                                                                                   | 4            |
| 11-12     | 2         | Чередование бега и ходьбы.                                                                                                                       | 4            |
| 13-14     | 2         | Ритмичное движение.                                                                                                                              | 4            |
| 15-16     | 2         | Чередование ритмичных упражнений и силовых в быстром темпе                                                                                       | 4            |
| 17-18     | 2         | Чередование ритмичных упражнений, силовых и упражнений на баланс с высокой интенсивностью                                                        | 4            |
| 19        | 2         | Смена упражнений со средней и высокой интенсивностью.                                                                                            | 2            |
| 22        | 3         | Обучение правильному дыханию на занятиях бодифлекс                                                                                               | 2            |
| 23-24     | 3         | Изучение принципов выполнения упражнений в сочетании с дыханием                                                                                  | 4            |
| 25        | 3         | Освоение техники правильного дыхания                                                                                                             | 2            |
| 26        | 3         | Закрепление техники правильного дыхания на занятии бодифлекс                                                                                     | 2            |
| 27-28     | 3         | Изучение базового комплекса упражнений бодифлекс из 12 упражнений                                                                                | 4            |
| 29-30     | 3         | Освоение базового комплекса                                                                                                                      | 4            |
| 31-32     | 3         | Закрепление базового комплекса                                                                                                                   | 4            |
| 33-34     | 3         | Закрепление базового комплекса упражнений с добавлением 4 новых упражнений                                                                       | 4            |
| 35-36     | 3         | Закрепление базового комплекса упражнений +4 и изучение новых 4 х упражнений                                                                     | 4            |
| 37-38     | 3         | Закрепление базового комплекса упражнений +8 освоение и ещё 5 новых упражнений                                                                   | 4            |

|         |   |                                                                                                           |   |
|---------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 39      | 3 | Закрепление базового комплекса упражнений + 8 закрепление и +5 освоение                                   | 2 |
| 41-42   | 4 | Основы калланетики: понятия, польза и противопоказания. Изучение первых десяти упражнений из калланетики. | 4 |
| 43-44   | 4 | Освоение первых десяти упражнений из калланетики                                                          | 4 |
| 45-46   | 4 | Закрепление первых десяти упражнений из калланетики                                                       | 4 |
| 47-48   | 4 | Изучение вторых десяти упражнений из калланетики                                                          | 4 |
| 49-50   | 4 | Освоение вторых десяти упражнений из калланетики                                                          | 4 |
| 51-52   | 4 | Закрепление вторых десяти упражнений из калланетики                                                       | 4 |
| 53-54   | 4 | Изучение девяти заключительных упражнений из калланетики                                                  | 4 |
| 55-56   | 4 | Освоение девяти заключительных упражнений из калланетики                                                  | 4 |
| 57-58   | 4 | Закрепление девяти заключительных упражнений из калланетики                                               | 4 |
| 60-61   | 5 | Изучение техники выполнения отдельных элементов Тай-бо                                                    | 4 |
| 62-63   | 5 | Освоение техники выполнения отдельных элементов Тай-бо                                                    | 4 |
| 64-65   | 5 | Закрепление техники выполнения отдельных элементов Тай-бо                                                 | 4 |
| 66-67   | 5 | Изучение связок в Тай-бо                                                                                  | 4 |
| 68-69   | 5 | Освоение связок в Тай-бо                                                                                  | 4 |
| 70-71   | 5 | Закрепление связок в Тай-бо                                                                               | 4 |
| 72-73   | 5 | Изучение темпо-связок элементов в Тай-бо                                                                  | 4 |
| 74-75   | 5 | Освоение темпо-связок элементов в Тай-бо                                                                  | 4 |
| 76-77   | 5 | Закрепление темпо-связок элементов в Тай-бо                                                               | 4 |
| 79-80   | 6 | Изучение первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"                                                   | 4 |
| 81-82   | 6 | Освоение первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"                                                   | 4 |
| 83-84   | 6 | Закрепление первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"                                                | 4 |
| 85-86   | 6 | Изучение второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"                                                 | 4 |
| 87-88   | 6 | Освоение второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"                                                 | 4 |
| 89-90   | 6 | Закрепление второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"                                              | 4 |
| 91-92   | 6 | Изучение третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"                 | 4 |
| 93-94   | 6 | Освоение третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"                 | 4 |
| 95-96   | 6 | Закрепление третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"              | 4 |
| 98-99   | 7 | Изучение упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)                                                     | 4 |
| 100-101 | 7 | Освоение упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)                                                     | 4 |
| 102-103 | 7 | Закрепление упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)                                                  | 4 |
| 104     | 7 | Изучение упражнений Пилатес Микс (с малым оборудованием)                                                  | 2 |
| 105-106 | 7 | Освоение и закрепление Пилатес Микс (с малым оборудованием)                                               | 4 |
| 107     | 7 | Изучение упражнений Силовой пилатес (Power Pilates)                                                       | 2 |
| 108-109 | 7 | Освоение и закрепление упражнений Силовой пилатес (Power Pilates)                                         | 4 |
| 110-111 | 7 | Изучение упражнений Стрейч пилатес (Stretch Pilates)                                                      | 4 |
| 112-113 | 7 | Освоение и закрепление Стрейч пилатес (Stretch Pilates)                                                   | 4 |
| 114     | 7 | Изучение упражнений Пилатес Аллегро (Pilates Allegro)                                                     | 2 |
| 115-116 | 7 | Освоение и закрепление упражнений Пилатес Аллегро (Pilates Allegro).                                      | 4 |
| 118     | 8 | Стретчинг. Наклоны головы .Упражнения для растяжки плечевого пояса и рук                                  | 2 |
| 119     | 8 | Изучение упражнений для растяжки мышц груди, Упражнений для растяжки                                      | 2 |

|         |   |                                                                           |   |
|---------|---|---------------------------------------------------------------------------|---|
|         |   | мышц спины                                                                |   |
| 120     | 8 | Изучение упражнений для растяжки мышц пресса, Упражнений для растяжки ног | 2 |
| 121-122 | 8 | Изучение упражнений активного стретчинга                                  | 4 |
| 123-124 | 8 | Изучение упражнений пассивного стретчинга                                 | 4 |
| 125-126 | 8 | Изучение упражнений статического стретчинга                               | 4 |
| 127-128 | 8 | Изучение упражнений изометрического стретчинга                            | 4 |
| 129-130 | 8 | Изучение упражнений динамического стретчинга                              | 4 |
| 131-132 | 8 | Изучение упражнений баллистического стретчинга                            | 4 |
| 133-134 | 8 | Изучение упражнений силового стретчинга                                   | 4 |
| 135-136 | 8 | Изучение динамических упражнений                                          | 4 |
| 137-138 | 8 | Изучение статических упражнений                                           | 4 |
| 139-140 | 8 | Разные направления                                                        | 4 |
| 141-142 | 8 | Повторение пройденного                                                    | 4 |
| 20-21   | 9 | Контрольные требования к разделу кардиотренировка                         | 4 |
| 40      | 9 | Контрольные требования к разделу бодифлекс                                | 2 |
| 59      | 9 | Контрольные требования к разделу калланетика                              | 2 |
| 78      | 9 | Контрольные требования к разделу Тай-бо                                   | 2 |
| 97      | 9 | Контрольные требования к разделу кроссфит                                 | 2 |
| 117     | 9 | Контрольные требования к разделу Пилатес                                  | 2 |
| 143-144 | 9 | Контрольные требования к разделу Стретчинг                                | 4 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                           |                                                                            |         |              |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                               | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к написанию работ реферативной направленности | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.             | 1       | 1            |
| Подготовка к зачету                                      | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.             | 5       | 2            |
| Подготовка к зачету                                      | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.             | 3       | 1            |
| Подготовка к беседе по технике                           | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9.                                                  | 5       | 2            |

|                                                          |                                                                |   |      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|------|
| безопасности                                             |                                                                |   |      |
| Подготовка к написанию работ реферативной направленности | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.                   | 5 | 3,75 |
| Подготовка к беседе по технике безопасности              | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9..                  | 3 | 1,75 |
| Подготовка к беседе по технике безопасности              | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9.                                      | 1 | 1,75 |
| Подготовка к зачету                                      | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4. | 2 | 1    |
| Подготовка к беседе по технике безопасности              | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9.                                      | 4 | 1,75 |
| Подготовка к написанию работ реферативной направленности | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4. | 3 | 1    |
| Подготовка к зачету                                      | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4. | 4 | 1    |
| Подготовка к беседе по технике безопасности              | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9.                                      | 2 | 1,75 |
| Подготовка к написанию работ реферативной направленности | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.                   | 4 | 1    |
| Подготовка к зачету                                      | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4. | 1 | 1    |
| Подготовка к написанию работ реферативной направленности | ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4. | 2 | 1    |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                          | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-----------------------------------|-----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 1        | Текущий контроль | Посещаемость                      | 0,7 | 10         | Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. | зачет            |
| 2    | 1        | Текущий контроль | Мед. справка                      | 0,4 | 5          | Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как                                                                                   | зачет            |

|    |   |                  |                                              |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |
|----|---|------------------|----------------------------------------------|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                  |                                              |     |    | прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.                                                                                                                                                                                                                                          |       |
| 3  | 1 | Текущий контроль | Техника безопасности                         | 0,2 | 6  | Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. | зачет |
| 4  | 1 | Текущий контроль | Удержание на перекладине                     | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                     | зачет |
| 5  | 1 | Текущий контроль | Планка                                       | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                     | зачет |
| 6  | 1 | Текущий контроль | Подтягивание                                 | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                     | зачет |
| 7  | 1 | Текущий контроль | Бег 3000м.                                   | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                     | зачет |
| 8  | 1 | Текущий контроль | В висе поднимание ног до касания перекладины | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                     | зачет |
| 9  | 2 | Текущий контроль | Посещаемость                                 | 0,7 | 10 | Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                | зачет |
| 10 | 2 | Текущий контроль | Техника безопасности                         | 0,2 | 6  | Собеседование по технике безопасности осуществляется на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | зачет |

|    |   |                  |                               |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|----|---|------------------|-------------------------------|-----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                  |                               |     |    | втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.                                                                   |       |
| 11 | 2 | Текущий контроль | 1 Комплекс упражнений (1-10)  | 0,2 | 10 | Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс калланетики состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 10. | зачет |
| 12 | 2 | Текущий контроль | 2 Комплекс упражнений (11-20) | 0,2 | 10 | Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс калланетики состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 10. | зачет |
| 13 | 2 | Текущий контроль | 3 Комплекс упражнений (21-30) | 0,2 | 10 | Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс калланетики состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 10. | зачет |
| 14 | 2 | Текущий контроль | Этапы дыхания (Бодифлекс)     | 0,2 | 10 | Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Данный комплекс глубокого диафрагмального дыхания состоит из пяти этапов. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность                                                                                                                                                                                                                                             | зачет |

|    |   |                          |       |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|----|---|--------------------------|-------|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                          |       |   |    | компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение одного этапа упражнений соответствует 2 баллам. Частичное выполнение - 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются в строгой последовательности пяти этапов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| 15 | 1 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 15 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15. | зачет |
| 16 | 2 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 15 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | зачет |

|    |   |                  |                      |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|----|---|------------------|----------------------|-----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                  |                      |     |    | безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15. |       |
| 17 | 3 | Текущий контроль | Посещаемость         | 0,7 | 10 | Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | зачет |
| 18 | 3 | Текущий контроль | Мед. справка         | 0,4 | 5  | Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.                                                                                                                                                                                    | зачет |
| 19 | 3 | Текущий контроль | Техника безопасности | 0,2 | 6  | Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.                                                                                                                                            | зачет |
| 20 | 1 | Бонус            | Соревнования и ГТО   | -   | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | зачет |

|    |   |                  |                                        |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
|----|---|------------------|----------------------------------------|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                  |                                        |     |    | 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.                                                                                                                                                                     |       |
| 21 | 2 | Бонус            | Соревнования и ГТО                     | -   | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %. | зачет |
| 22 | 3 | Бонус            | Соревнования и ГТО                     | -   | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %. | зачет |
| 23 | 3 | Текущий контроль | Техника выполнения отдельных элементов | 0,2 | 10 | Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс Тай-бо состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются                                                                                                                                                                                                                           | зачет |

|    |   |                  |                             |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|----|---|------------------|-----------------------------|-----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                  |                             |     |    | в строгой последовательности от 1 до 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 24 | 3 | Текущий контроль | Выполнение связок элементов | 0,2 | 15 | Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Связки элементов Тай-бо на наших занятиях состоят из пяти упражнений. Выполнение их позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение 10 минут. Связка выполняется 3 раза по 5 упражнений. Верное выполнение связок соответствует 15 баллам. Частично верное выполнение соответствует от 14 до 1 балла. Балл снимается за нарушение последовательности выполнения связки. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 15. Связки выполняются в строгой последовательности. | зачет |
| 25 | 4 | Текущий контроль | Посещаемость                | 0,7 | 10 | Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | зачет |
| 26 | 4 | Текущий контроль | Техника безопасности        | 0,2 | 6  | Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.                                                                                                                                                           | зачет |
| 27 | 4 | Текущий контроль | Пресс за 1 мин.             | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | зачет |
| 28 | 4 | Текущий контроль | Прыжок в длину с места      | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | зачет |
| 29 | 4 | Текущий контроль | Отжимание                   | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | зачет |

|    |   |                          |                        |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |
|----|---|--------------------------|------------------------|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                          |                        |     |    | выполнение нормативов 0 баллов.<br>Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
| 30 | 4 | Текущий контроль         | Бег 30 м.              | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов.<br>Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет |
| 31 | 4 | Текущий контроль         | Челночный бег 3 х 10 м | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов.<br>Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет |
| 32 | 4 | Бонус                    | Соревнования и ГТО     | -   | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | зачет |
| 33 | 4 | Промежуточная аттестация | Зачет                  | -   | 15 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает | зачет |

|    |   |                  |                                         |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|----|---|------------------|-----------------------------------------|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                  |                                         |     |    | в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| 34 | 5 | Текущий контроль | Посещаемость                            | 0,7 | 10 | Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                 | зачет |
| 35 | 5 | Текущий контроль | Мед. справка                            | 0,4 | 5  | Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.                                                          | зачет |
| 36 | 5 | Текущий контроль | Техника безопасности                    | 0,2 | 6  | Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.                  | зачет |
| 37 | 5 | Текущий контроль | 1<br>Последовательность упражнений 1-17 | 0,2 | 17 | Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Первый комплекс Пилатес состоит из семнадцати упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 17. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 17. | зачет |
| 38 | 5 | Текущий контроль | 1<br>Последовательность                 | 0,2 | 17 | Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | зачет |

|    |   |                          |                    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |
|----|---|--------------------------|--------------------|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                          | упражнений 17-34   |   |    | раздела. Второй комплекс Пилатес состоит из семнадцати упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 17. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 17 до 34.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
| 39 | 5 | Бонус                    | Соревнования и ГТО | - | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | зачет |
| 40 | 5 | Промежуточная аттестация | Зачет              | - | 15 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает | зачет |

|    |   |                  |                                                                 |     |   |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|----|---|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                  |                                                                 |     |   | в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.                                                                                                    |       |
| 41 | 5 | Текущий контроль | Замок                                                           | 0,2 | 5 | Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. | зачет |
| 42 | 5 | Текущий контроль | Мостик                                                          | 0,2 | 5 | Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. | зачет |
| 43 | 5 | Текущий контроль | Подвижность суставов тазобедренного сустава                     | 0,2 | 5 | Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. | зачет |
| 44 | 5 | Текущий контроль | Подвижность суставов рук                                        | 0,2 | 5 | Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. | зачет |
| 45 | 5 | Текущий контроль | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 0,2 | 5 | Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                       | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|       | <p>медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p>                                                                                                                                                                                                                             |                                         |
| зачет | <p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | <p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | <p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в</p>                                                                                                                                                                               | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|       | 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |
| зачет | Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материала. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                   | № КМ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|             |                                                                                                                                                                       | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| УК-7        | Имеет практический опыт: использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни | +    | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Физическая культура и спорт: методические указания / сост. О.С.Васильева. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. - 25 с.

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1.

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы      | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|---------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Гапоненко, А. Ю. Фитнес : учебно-методическое пособие / А. Ю. Гапоненко, Т. А. Михайлова, Н. С. Рыжова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-3163-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/451799">https://e.lanbook.com/book/451799</a> (дата обращения: 19.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.  | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары | 204 (3) | Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт. |
| Практические занятия и семинары | 207 (3) | Велотренажер – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Практические                    | 124     | Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| занятия и семинары              | (3)        | Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт. |
| Практические занятия и семинары | 116<br>(3) | Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |