

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дворникова Татьяна Александровна  
Должность: врио проректора по учебной работе  
Дата подписания: 28.02.2026 09:01:17  
Уникальный программный ключ:  
81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d

**Государственный университет  
по землеустройству**

**СТО СМК**

Приложение 1: к рабочей программе дисциплины:

**Б1.О.ДВ.01.09 «Фитнес-аэробика»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине:**

**Б1.О.ДВ.01.09 Фитнес-аэробика**

по направлению подготовки:

**40.03.01 Юриспруденция**

Москва 2025

|       |          |             |              |        |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|
| © ГУЗ | Выпуск 1 | Изменение 0 | Экземпляр №1 | Стр. 1 |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|



Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Фитнес-аэробика» включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

***1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования***

Рабочая программа дисциплины (модуля) определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

| Компетенция |                                                                                                                                          | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части)                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек. | <b><i>В области знания и понимания (А) - знать</i></b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | - требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1);<br>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2);<br>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3) |
|             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           | <b><i>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</i></b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | - использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических                                                                                                                |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               | способностей, качеств и свойств личности (B1);<br>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (B2);<br>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (B3)                                                                                                      |
|             |                                       | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | <b>В области знания и понимания (А) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (A1)<br>основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (A2) |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, тактическими действиями (B1)                                                                                                                                                |
|             |                                       | УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.                                                                                                                                                                                                                              | <b>В области знания и понимания (А) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (A1)                                                                                                                                                                                              |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (B1)                                                                                                                                                                                        |

В рабочей программе дисциплины (модуля) этапы формирования компетенций определены тематическим планом.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания



**компетенций на различных этапах их  
формирования**

В качестве показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования в университете определены следующие средневзвешенные уровни сформированности компетенций в которых участвует дисциплина:

- ✓ повышенный;
- ✓ базовый;
- ✓ пороговый;
- ✓ недостаточный.

Критерии оценивания компетенций (признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю):

| показатель<br>оценивания<br>компетенций | результат<br>обучения | критерии оценивания компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>повышенный</b>                       | <b>Знать</b>          | Обучающийся продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         | <b>Уметь</b>          | Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой              |
| <b>базовый</b>                          | <b>Знать</b>          | Обучающийся продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой                                                                                                                                                                         |
|                                         | <b>Уметь</b>          | Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой |



|                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |              | программой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>пороговый</b>     | <b>Знать</b> | Обучающийся продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | <b>Уметь</b> | Обучающийся продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой |
| <b>недостаточный</b> | <b>Знать</b> | Обучающийся продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | <b>Уметь</b> | Обучающийся продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой                                  |

### 3. Описание шкал оценивания

При проведении промежуточной аттестации в университете используются традиционные формы аттестации:

| <i>Форма промежуточной аттестации</i>             | <i>Шкала оценивания</i>                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЗАЧЕТ</b>                                      | "зачтено",<br>"не зачтено"                                               |
| <b>ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ</b> (дифференцированный зачет) | "отлично",<br>"хорошо",<br>"удовлетворительно",<br>"неудовлетворительно" |
| <b>ЭКЗАМЕН</b>                                    | "отлично",<br>"хорошо",<br>"удовлетворительно",                          |



"неудовлетворительно"

#### ***4. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций***

Для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный ответ на вопрос(ы) или индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопрос(ы).
- тестирование и т.п.

Для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ и ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее - ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на:

простые задания (далее - простые ПКЗ);

комплексные задания (далее - комплексные ПКЗ).

Для оценивания **УМЕНИЙ** - применяются **простые ПКЗ**.

**Простые ПКЗ** предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий.

Для оценивания **ВЛАДЕНИЙ** - применяются **комплексные ПКЗ**.

Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических действий или лабораторных работ.

#### **Типы практических контрольных заданий:**

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);



- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);
- задания на оценку последствий принятых решений;
- задания на оценку эффективности выполнения действия и т.п.

**Примечание 1.** Если дисциплина (модуль) завершает освоение какой-то компетенции, то критерии и процедуры оценивания формируются под итоговый контроль освоения данной компетенции.

**В целях итогового контроля сформированности компетенции используются:**

- защиты индивидуальных или групповых проектов;
- оформление и защита отчетов по комплексным практическим работам;
- защита (презентация) портфолио, при наличии объективных практических результатов внеаудиторной активности обучаемого по профилю дисциплины, характеризующих уровень сформир. компетенции(ий) и т. п.

**Мнемоническое правило**

| <b>РЕЗУЛЬТАТ<br/>ОБУЧЕНИЯ<br/>по<br/>дисциплине<br/>(модулю)</b>    | <b>КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по<br/>дисциплине (модулю);</b>    |                                                                     |                                                                     |                                                                             | <b>ПРОЦЕДУРЫ<br/>ОЦЕНИВ<br/>АНИЯ</b>                                   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | <b>ШКАЛА<br/>ОЦЕНИВАНИЯ:</b>                                                  | <b>"отлично",</b>                                                   | <b>"хорошо",</b>                                                    | <b>"удовлетворительно", "неудовлетворительно"</b>                           |                                                                        |
|                                                                     | <b>"ОТЛИЧНО<br/>"</b>                                                         | <b>"ХОРОШО<br/>"</b>                                                | <b>"УДОВЛЕТВОРИ<br/>ТЕЛЬНО"</b>                                     | <b>"НЕУДОВЛЕТ<br/>ВОРИТЕЛЬНО<br/>"</b>                                      |                                                                        |
| <b>Знать_____</b>                                                   | см.<br><b>ТАБЛИЦУ 1</b><br>критерий<br><b>ПОВЫШЕН<br/>НЫЙ</b> для<br>Знать    | см<br><b>ТАБЛИЦУ 1.</b><br>критерий.<br><b>БАЗОВЫЙ</b><br>для Знать | см. <b>ТАБЛИЦУ 1</b><br>критерий<br><b>ПОРОГОВЫЙ</b><br>для Знать   | см <b>ТАБЛИЦУ 1.</b><br>критерий.<br><b>НЕДОСТАТОЧ<br/>НЫЙ</b><br>для Знать | - устный ответ;<br>- собеседование;<br>- - выполнение<br>тестов и т.п. |
| <b>Уметь_____</b>                                                   | см.<br><b>ТАБЛИЦУ 1</b><br>критерий<br><b>ПОВЫШЕН<br/>НЫЙ</b><br>для<br>Уметь | см<br><b>ТАБЛИЦУ 1.</b><br>критерий.<br><b>БАЗОВЫЙ</b><br>для Уметь | см. <b>ТАБЛИЦУ 1</b><br>критерий<br><b>ПОРОГОВЫЙ</b><br>для Уметь   | см <b>ТАБЛИЦУ 1.</b><br>критерий.<br><b>НЕДОСТАТОЧ<br/>НЫЙ</b><br>для Уметь | - выполнение<br>простого (х)ПКЗ<br>и т.п.                              |
| <b>Владеть</b><br><br><b>Итоговый<br/>контроль<br/>сформированн</b> | см.<br><b>ТАБЛИЦУ 1</b><br>критерий<br><b>ПОВЫШЕН<br/>НЫЙ</b>                 | см<br><b>ТАБЛИЦУ 1.</b><br>критерий.<br><b>БАЗОВЫЙ</b><br>для       | см. <b>ТАБЛИЦУ 1</b><br>критерий<br><b>ПОРОГОВЫЙ</b><br>для Владеть | см <b>ТАБЛИЦУ 1.</b><br>критерий.<br><b>НЕДОСТАТОЧ<br/>НЫ Й</b>             | - выполнение<br>комплексного<br>ПКЗ;<br>- защита<br>проекта;           |



|                             |                        |                |  |                    |                                          |
|-----------------------------|------------------------|----------------|--|--------------------|------------------------------------------|
| <i>ости<br/>компетенции</i> | <i>для<br/>Владеть</i> | <i>Владеть</i> |  | <i>для Владеть</i> | <i>- защита<br/>портфолио и<br/>т.п.</i> |
|-----------------------------|------------------------|----------------|--|--------------------|------------------------------------------|

### **5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

При организации и проведении промежуточной аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), по каждой компетенции или связанным несколькими компетенциям, в формировании которых участвует учебная дисциплина (модуль), кафедрой формируются **фонд оценочных средств к экзамену** (соответственно - дифференцированному зачету или зачету):

- **примерный перечень вопросов к экзамену** (соответственно *диф. зачету, зачету*) для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ**. При этом, за каждым вопросом в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень простых практических контрольных заданий к экзамену** (соответственно - *диф. зачету или зачету*) для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к экзамену** (соответственно - *диф. зачету или зачету*) для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

**Примечание 2.** Если дисциплина (модуль) не завершает освоение хотя бы одной компетенции, то комплексное ПКЗ может быть заменено простым ПКЗ. В таком случае перечень комплексных ПКЗ по данной дисциплине кафедрой не формируется, а разрабатывается:

- **примерный перечень практических контрольных заданий к экзамену** (соответственно - *диф. зачету или зачету*) для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться.

Для проведения промежуточной аттестации, исходя из сформированных перечней (вопросов к экзамену, простых ПКЗ, комплексных ПКЗ) формируются билеты к экзамену (соответственно - *диф. зачету или зачету*).

**Примечание 3.** Сформированные перечни (вопросы к экзамену, простые ПКЗ, комплексные ПКЗ) должны в совокупности охватывать все компетенции и заявленные в программе основные результаты обучения по дисциплине (модулю) на уровне **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ**.

**Методика оценивания:** при проведении промежуточной аттестации, как

|       |          |             |              |        |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|
| © ГУЗ | Выпуск 1 | Изменение 0 | Экземпляр №1 | Стр. 8 |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|



правило, применяется среднее арифметическое значения оценок, полученных за каждый элемент оценивания, указанный в билете (вопрос и два практических задания).

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) рассчитывается как отношение суммы оценок, полученных обучаемым за каждый вопрос и задания в билете (вопрос и 2 задания, далее - элемент контроля) поделенное на количество полученных оценок (3).

При проведении оценивания по вопросам и заданиям, указанным в билете, в ходе промежуточной аттестации, преподаватель может учитывать результаты текущего контроля.

Устанавливаются следующие шкалы оценивания уровней освоения компетенций, предусмотренных рабочей программой при проведении экзамена и дифференцированного зачета:

«ПОВЫШЕННЫЙ» - выставляется оценка - 5 «ОТЛИЧНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 4.5-5.0;

«БАЗОВЫЙ» - выставляется оценка - 4 «ХОРОШО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 3.5 - 4.4;

«ПОРОГОВЫЙ» - выставляется оценка - 3 «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 2.5 - 3.4.

«НЕДОСТАТОЧНЫЙ» - выставляется оценка - 2 «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5.

**При проведении зачета:** если достигнут один из показателей:

«ПОВЫШЕННЫЙ», «БАЗОВЫЙ» или «ПОРОГОВЫЙ» - выставляется оценка «ЗАЧТЕНО», если среднее арифметическое значение оценок находится в интервале от 2.5-5.0. В противном случае: если достигнут показатель «НЕДОСТАТОЧНЫЙ.» - выставляется оценка «НЕ ЗАЧТЕНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5

**6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции**

Виды испытаний используются как основной вид текущего контроля и промежуточной аттестации и метод оценивания элементов формируемой



компетенции (качества ее формирования) в процессе дисциплины «Фитнес-аэробика» в рамках контроля: **зачет**.

По дисциплине «Фитнес-аэробика» применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих модуля дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов и участие в спортивной работе).

Нормативы практического раздела дисциплины «Фитнес-аэробика» разработаны кафедрой физического воспитания с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

В каждом семестре студенты выполняют 5 контрольных нормативов, включая три обязательных физических упражнения контроля общей физической подготовки и два специальной физической подготовки.

**Общая оценка** по дисциплине «Фитнес-аэробика» студентам очной формы обучения в 1 – 6 семестрах выставляется: «зачтено» / «не зачтено».

**«Зачтено»** - если выполнены 5 нормативов не ниже, чем на 1 балл, а средний балл составляет: 1 курс – 2,0; 2 курс – 2,5; 3 курс – 3,0.

**«Не зачтено»** - если не выполнен хотя бы один норматив из 5-ти на 1 балл или не набран средний балл по курсам.

Члены сборных команд университета, выступающие в различных соревнованиях, а также студенты, имеющие звание «Мастер спорта» освобождаются от выполнения практических контрольных нормативов.

## Физические упражнения и порядок их выполнения

### Упражнения фитнес-аэробики

Шпагат в 3 положениях. Шаги классической аэробики. Мост. Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка. Равновесие ласточка. Равновесие дерево.

### Контрольные упражнения и нормативы Фитнес-аэробика

| № п/п | Контрольные нормативы     | 8-10<br>баллов | 7-5 баллов | 1-3 балла |
|-------|---------------------------|----------------|------------|-----------|
| 1.    | Челночный бег 2х10 метров | 9.0            | 9.2        | 9.4       |



|    |                             |    |    |    |
|----|-----------------------------|----|----|----|
| 2. | Отжимания за 30 сек         | 6  | 4  | 2  |
| 3. | Пресс за 30 сек             | 15 | 14 | 13 |
| 4. | Приседания за 30 сек        | 20 | 15 | 10 |
| 5. | Прыжки из приседа за 30 сек | 15 | 12 | 8  |

**Контрольные упражнения и нормативы по СФП**

| № п/п | Контрольные нормативы                        | 8-10 баллов               | 5-7 баллов       | 1-3 балла     |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------|------------------|---------------|
| 1.    | Шпагат в 3 положениях                        | полное касание бёдер пола | неполное касание | до пола 20 см |
| 2.    | Шаги классической аэробики                   | отл.                      | хор.             | удовл.        |
| 3.    | Мост задержка 10 сек                         | 10 сек                    | 5 сек            | 3 сек         |
| 4.    | Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка | 10 сек                    | 5 сек            | 3 сек         |
| 5.    | Равновесие ласточка 15 сек                   | 15 сек                    | 10 сек           | 5 сек         |
| 6.    | Равновесие дерево 15 сек                     | 15 сек                    | 10 сек           | 5 сек         |