

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**

Структурное подразделение «Центр спортивной подготовки»

**УТВЕРЖДЕНА:**  
на заседании кафедры  
Протокол №8 от 26 февраля 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«АЭРОБИКА»**

---

Направление: 07.03.04 Градостроительство

---

Градостроительное проектирование

---

Квалификация: Бакалавр

---

Форма обучения: очная

---

|                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Документ подписан простой электронной<br>подписью<br>Составитель программы: Койпышева Елена<br>Александровна<br>Дата подписания: 19.06.2025 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Документ подписан простой электронной<br>подписью<br>Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич<br>Дата подписания: 19.06.2025 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Год набора – 2025

Иркутск, 2025 г.

**1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**1.1 Дисциплина «Аэробика» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения**

| <b>Код, наименование компетенции</b>                                                                                                                     | <b>Код индикатора компетенции</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| УК ОС-7 Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.2, УК ОС-7.3, УК ОС-7.4   |

**1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы**

| <b>Код индикатора</b> | <b>Содержание индикатора</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Результат обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7.2             | Выполняет физические упражнения с правильной дозировкой нагрузки, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, применяет сформированные навыки для развития и совершенствования психофизических способностей | <b>Знать</b> Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей<br><b>Уметь</b> Выполнять специальные упражнения в соответствии с особенностями избранного элективного курса.<br><b>Владеть</b> Двигательными умениями, необходимыми для решения частных задач физического воспитания; системой практических навыков, развивающих и совершенствующих психофизические способности. |
| УК ОС-7.3             | Умеет рационально применять основные физические упражнения (игровые навыки) в процессе учебных и самостоятельных занятий для обеспечения здорового образа жизни                                                  | <b>Знать</b> Особенности формирования двигательных умений и навыков.<br><b>Уметь</b> Самостоятельно использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения оптимальной двигательной активности в рамках ЗОЖ.<br><b>Владеть</b> Основами системы дозирования физических нагрузок (подбора объема и интенсивности физических упражнений).                                                    |
| УК ОС-7.4             | Умеет применять приобретенные умения и навыки в проведении самостоятельных занятий, достижении жизненных и профессиональных целей                                                                                | <b>Знать</b> Особенности планирования занятий с учетом индивидуальных особенностей.<br><b>Уметь</b> Творчески обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.<br><b>Владеть</b> Системой практических                                                                                                                                  |

|  |  |                                                                    |
|--|--|--------------------------------------------------------------------|
|  |  | умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. |
|--|--|--------------------------------------------------------------------|

## 2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Аэробика» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: «Физическая культура и спорт»

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик: Нет

## 3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 0 ЗЕТ

| Вид учебной работы                                              | Трудоемкость в академических часах<br>(Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа) |             |             |             |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|                                                                 | Всего                                                                                                         | Семестр № 2 | Семестр № 3 | Семестр № 4 |
| Общая трудоемкость дисциплины                                   | 328                                                                                                           | 128         | 100         | 100         |
| Аудиторные занятия, в том числе:                                | 160                                                                                                           | 64          | 48          | 48          |
| лекции                                                          | 0                                                                                                             | 0           | 0           | 0           |
| лабораторные работы                                             | 0                                                                                                             | 0           | 0           | 0           |
| практические/семинарские занятия                                | 160                                                                                                           | 64          | 48          | 48          |
| Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)         | 168                                                                                                           | 64          | 52          | 52          |
| Трудоемкость промежуточной аттестации                           | 0                                                                                                             | 0           | 0           | 0           |
| Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине) | Зачет                                                                                                         | Зачет       | Зачет       | Зачет       |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

#### Семестр № 2

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела и темы<br>дисциплины | Виды контактной работы |              |    |              |         |              | СРС |              | Форма<br>текущего<br>контроля                     |
|----------|----------------------------------------------|------------------------|--------------|----|--------------|---------|--------------|-----|--------------|---------------------------------------------------|
|          |                                              | Лекции                 |              | ЛР |              | ПЗ(СЕМ) |              |     |              |                                                   |
|          |                                              | №                      | Кол.<br>Час. | №  | Кол.<br>Час. | №       | Кол.<br>Час. | №   | Кол.<br>Час. |                                                   |
| 1        | 2                                            | 3                      | 4            | 5  | 6            | 7       | 8            | 9   | 10           | 11                                                |
| 1        | Общая<br>физическая<br>подготовка            |                        |              |    |              | 1       | 26           | 1   | 64           | Оценка<br>объема<br>двигательн<br>ой<br>активност |

|   |                                          |  |  |  |  |   |    |  |    |                                                                                        |
|---|------------------------------------------|--|--|--|--|---|----|--|----|----------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                          |  |  |  |  |   |    |  |    | и                                                                                      |
| 2 | Техническая подготовка                   |  |  |  |  | 2 | 32 |  |    | Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий |
| 3 | Тестирование физической подготовленности |  |  |  |  | 3 | 4  |  |    | Оценка физической подготовленности                                                     |
| 4 | Изучение теоретического материала        |  |  |  |  | 4 | 2  |  |    | Тест                                                                                   |
|   | Промежуточная аттестация                 |  |  |  |  |   |    |  |    | Зачет                                                                                  |
|   | Всего                                    |  |  |  |  |   | 64 |  | 64 |                                                                                        |

### Семестр № 3

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела и темы<br>дисциплины   | Виды контактной работы |              |    |              |         |              | СРС |              | Форма<br>текущего<br>контроля                                                                                               |
|----------|------------------------------------------------|------------------------|--------------|----|--------------|---------|--------------|-----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                | Лекции                 |              | ЛР |              | ПЗ(СЕМ) |              |     |              |                                                                                                                             |
|          |                                                | №                      | Кол.<br>Час. | №  | Кол.<br>Час. | №       | Кол.<br>Час. | №   | Кол.<br>Час. |                                                                                                                             |
| 1        | 2                                              | 3                      | 4            | 5  | 6            | 7       | 8            | 9   | 10           | 11                                                                                                                          |
| 1        | Тестирование<br>физической<br>подготовленности |                        |              |    |              | 1       | 4            |     |              | Оценка<br>физическо<br>й<br>подготовл<br>енности                                                                            |
| 2        | Общая<br>физическая<br>подготовка              |                        |              |    |              | 2       | 12           | 1   | 52           | Оценка<br>объема<br>двигательн<br>ой<br>активност<br>и                                                                      |
| 3        | Техническая<br>подготовка                      |                        |              |    |              | 3       | 30           |     |              | Оценка<br>объема<br>двигательн<br>ой<br>активност<br>и, Оценка<br>техники<br>выполнени<br>я<br>двигательн<br>ых<br>действий |
| 4        | Изучение<br>теоретического<br>материала        |                        |              |    |              | 4       | 2            |     |              | Тест                                                                                                                        |
|          | Промежуточная<br>аттестация                    |                        |              |    |              |         |              |     |              | Зачет                                                                                                                       |
|          | Всего                                          |                        |              |    |              |         | 48           |     | 52           |                                                                                                                             |

Семестр № 4

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела и темы<br>дисциплины   | Виды контактной работы |              |    |              |         |              | СРС |              | Форма<br>текущего<br>контроля                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------|------------------------|--------------|----|--------------|---------|--------------|-----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                | Лекции                 |              | ЛР |              | ПЗ(СЕМ) |              |     |              |                                                                                                                              |
|          |                                                | №                      | Кол.<br>Час. | №  | Кол.<br>Час. | №       | Кол.<br>Час. | №   | Кол.<br>Час. |                                                                                                                              |
| 1        | 2                                              | 3                      | 4            | 5  | 6            | 7       | 8            | 9   | 10           | 11                                                                                                                           |
| 1        | Техническая<br>подготовка                      |                        |              |    |              | 1       | 18           |     |              | Оценка<br>объема<br>двигательн<br>ой<br>активност<br>и, Оценка<br>техники<br>выполни<br>я<br>двигательн<br>ых<br>действий    |
| 2        | Общая<br>физическая<br>подготовка              |                        |              |    |              | 2       | 24           | 1   | 52           | Оценка<br>техники<br>выполни<br>я<br>двигательн<br>ых<br>действий,<br>Оценка<br>объема<br>двигательн<br>ой<br>активност<br>и |
| 3        | Изучение<br>теоретического<br>материала        |                        |              |    |              | 3       | 2            |     |              | Тест                                                                                                                         |
| 4        | Тестирование<br>физической<br>подготовленности |                        |              |    |              | 4       | 4            |     |              | Оценка<br>физическо<br>й<br>подготовл<br>енности                                                                             |
|          | Промежуточная<br>аттестация                    |                        |              |    |              |         |              |     |              | Зачет                                                                                                                        |
|          | Всего                                          |                        |              |    |              |         | 48           |     | 52           |                                                                                                                              |

4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

Семестр № 2

| № | Тема                           | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Общая физическая<br>подготовка | Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей). |
| 2 | Техническая<br>подготовка      | Формирование двигательных умений и навыков по спортивной дисциплине аэробика                                                                                                                                                                                                 |
| 3 | Тестирование                   | Определение уровня развития физических                                                                                                                                                                                                                                       |

|   |                                   |                                                                                                                                                                                    |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | физической подготовленности       | качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". |
| 4 | Изучение теоретического материала | Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.                                                                                                                              |

### Семестр № 3

| № | Тема                                     | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Тестирование физической подготовленности | Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".                                                    |
| 2 | Общая физическая подготовка              | Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей). |
| 3 | Техническая подготовка                   | Формирование двигательных умений и навыков по спортивной дисциплине аэробика                                                                                                                                                                                                 |
| 4 | Изучение теоретического материала        | Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.                                                                                                                                                                                                                        |

### Семестр № 4

| № | Тема                                     | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Техническая подготовка                   | Система физических упражнений, направленных на формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей обучающихся которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности (профессионально-прикладная подготовка). |
| 2 | Общая физическая подготовка              | Формирование двигательных умений и навыков по спортивной дисциплине аэробика                                                                                                                                                                                            |
| 3 | Изучение теоретического материала        | Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | Тестирование физической подготовленности | Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".                                               |

### 4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

#### 4.4 Перечень практических занятий

##### Семестр № 2

| № | Темы практических (семинарских) занятий                                    | Кол-во академических часов |
|---|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка                                                | 26                         |
| 2 | Техническая подготовка                                                     | 32                         |
| 3 | Тестирование физической подготовленности                                   | 4                          |
| 4 | Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей | 2                          |

##### Семестр № 3

| № | Темы практических (семинарских) занятий                | Кол-во академических часов |
|---|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Тестирование физической подготовленности               | 4                          |
| 2 | Общая физическая подготовка                            | 12                         |
| 3 | Техническая подготовка                                 | 30                         |
| 4 | Особенности формирования двигательных умений и навыков | 2                          |

##### Семестр № 4

| № | Темы практических (семинарских) занятий                               | Кол-во академических часов |
|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Техническая подготовка                                                | 18                         |
| 2 | Общая физическая подготовка                                           | 24                         |
| 3 | Особенности планирования занятий с учетом индивидуальных особенностей | 2                          |
| 4 | Тестирование физической подготовленности                              | 4                          |

#### 4.5 Самостоятельная работа

##### Семестр № 2

| № | Вид СРС                            | Кол-во академических часов |
|---|------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка к практическим занятиям | 64                         |

##### Семестр № 3

| № | Вид СРС                            | Кол-во академических часов |
|---|------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка к практическим занятиям | 52                         |

##### Семестр № 4

| № | Вид СРС                            | Кол-во академических часов |
|---|------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка к практическим занятиям | 52                         |

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: Тренинг и работа в малых группах

## **5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины**

### **5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

#### **5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям**

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика: методические указания к практическим занятиям / сост.: М. А. Артемьева, Е. А. Койпышева. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 35 с. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27288.pdf>
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Стретчинг: методические указания к практическим занятиям / сост. Е. Н. Матросова. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 41 с. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27390.pdf>.
3. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Йога как средство оздоровительной аэробики в физическом воспитании обучающихся: методические указания к практическим занятиям / сост. Л. Д. Рыбина. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 52 с. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27096.pdf>.
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. «Оздоровительный фитнес. Пилатес»: методические указания к проведению практических занятий / сост. Е. А. Койпышева. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 54 с. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27205.pdf>

#### **5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:**

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина «Аэробика»: методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-64, 3с-52, 4с-52) / Иркутский национальный исследовательский технический университет; сост. Л. Д. Рыбина. – Иркутск: ИРНИТУ, 2023. – 18 с. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-32381.pdf>.

## **6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

### **6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля**

#### **6.1.1 семестр 2 | Тест**

##### **Описание процедуры.**

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения. Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL. Тест включает в себя 5 вопросов.

Вопросы по теме «Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей» формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Физические упражнения и их классификация
2. Цели физических упражнений
3. Спортивные упражнения
4. Физические упражнения, имеющие общий оздоровительный эффект
5. Спортивные упражнения
6. Ациклические упражнения
7. Средства развития общей выносливости



8. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья
9. Виды упражнений для улучшения физической подготовленности
10. Как правильно сочетать упражнения для достижения наилучших результатов

#### **Критерии оценивания.**

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % правильных ответов.

### **6.1.2 семестр 2 | Оценка техники выполнения двигательных действий**

#### **Описание процедуры.**

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

#### **Критерии оценивания.**

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

- 5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
- 4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
- 3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения;
- 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
- 1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
- 0 баллов - Упражнение не выполнено.

### **6.1.3 семестр 2 | Оценка физической подготовленности**

#### **Описание процедуры.**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 8 показателям. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений показателей.

#### **Критерии оценивания.**

Девушки.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 5 баллов - > 15; 4 балла - 12-15; 3 балла - 12-15; 2 балла - 4-7; 1 балл - 1-3; 0 баллов - 1.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз): 5 баллов - > 45; 4 балла - 40-45; 3 балла - 33-39; 2 балла - 26-32; 1 балл - 19-25; 0 баллов - 19.
- Наклон вперед из положения стоя (см): 5 баллов - > 16; 4 балла - 12-16; 3 балла - 8-11; 2 балла - 4-7; 1 балл - 0-3; 0 баллов - 0.
- Прыжок в длину с места (см): 5 баллов - > 182; 4 балла - 167-182; 3 балла - 151-166; 2 балла - 135-150; 1 балл - 120-134; 0 баллов - 120.
- Бег 100 м (с): 5 баллов - 16,6 ; 4 балла - 16,6-17,0; 3 балла - 17,1-17,5; 2 балла - 17,6-18,0; 1 балл - 18,1-18,5; 0 баллов - >18,5.
- Бег 1000 м (мин, с): 5 баллов - 4,01; 4 балла - 4,01-4,41; 3 балла - 4,40-5,21; 2 балла - 5,20-6,01; 1 балл - 6,00-6,40; 0 баллов - >6,40.
- Бег 2000 м (мин, с): 5 баллов - 9,40; 4 балла - 9,40-11,10; 3 балла - 11,11-12,40; 2 балла - 12,41-14,10; 1 балл - 14,11-15,40; 0 баллов - >15,40.

«Кранч» (кол-во раз) 5->80; 4 - 61-79; 3 - 40-60; 2 - 26-39; 1 -25; 0 - 24

#### **6.1.4 семестр 2 | Оценка объема двигательной активности**

##### **Описание процедуры.**

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствии с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.

Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствии с его возможностями (функциональная группа здоровья).

До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

##### **Критерии оценивания.**

Критерии "Оценка объема двигательной активности":

5 баллов - 100 %;

4 балла - 90 %;

3 балла - 80 %;

2 балла - 70 %;

1 балл - 60 %;

0 баллов - 60 %.

#### **6.1.5 семестр 3 | Тест**

##### **Описание процедуры.**

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения.

Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL.

Тест включает в себя 5 вопросов.

Вопросы по теме «Особенности формирования двигательных умений и навыков» формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Двигательное умение
2. Двигательный навык
3. Физические качества
4. Целенаправленное формирование техники двигательных действий
5. Формы проявления скоростных способностей
6. Средства совершенствования скоростных способностей
7. Выносливость как физическое качество
8. Гибкость как физическое качество
9. Координационные способности
10. Основные этапы формирования двигательных умений и навыков.

##### **Критерии оценивания.**

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % правильных ответов.

#### **6.1.6 семестр 3 | Оценка объема двигательной активности**

### **Описание процедуры.**

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствии с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.

Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствии с его возможностями (функциональная группа здоровья).

До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

### **Критерии оценивания.**

Критерии "Оценка объема двигательной активности":

5 баллов - 100 %;

4 балла - 90 %;

3 балла - 80 %;

2 балла - 70 %;

1 балл - 60 %;

0 баллов - 60 %.

### **6.1.7 семестр 3 | Оценка техники выполнения двигательных действий**

#### **Описание процедуры.**

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам.

Оценивается по пятибалльной шкале.

#### **Критерии оценивания.**

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;

4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;

3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения;

2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;

1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;

0 баллов - Упражнение не выполнено.

### **6.1.8 семестр 3 | Оценка физической подготовленности**

#### **Описание процедуры.**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 8 показателям. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале на основе анализа значений показателей.

#### **Критерии оценивания.**

Девушки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 5 баллов - > 15; 4 балла - 12-15; 3 балла - 12-15; 2 балла - 4-7; 1 балл - 1-3; 0 баллов - 1.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз): 5 баллов – > 45; 4 балла – 40-45; 3 балла – 33-39; 2 балла – 26-32; 1 балл – 19-25; 0 баллов – 19.

Наклон вперед из положения стоя (см): 5 баллов – > 16; 4 балла – 12-16; 3 балла – 8-11; 2 балла – 4-7; 1 балл – 0-3; 0 баллов – 0.

Прыжок в длину с места (см): 5 баллов – > 182; 4 балла – 167-182; 3 балла – 151-166; 2 балла – 135-150; 1 балл – 120-134; 0 баллов – 120.

Бег 100 м (с): 5 баллов – 16,6 ; 4 балла – 16,6-17,0; 3 балла – 17,1-17,5; 2 балла – 17,6-18,0; 1 балл – 18,1-18,5; 0 баллов – >18,5.

Бег 1000 м (мин, с): 5 баллов – 4,01; 4 балла – 4,01-4,41; 3 балла – 4,40-5,21; 2 балла – 5,20-6,01; 1 балл – 6,00-6,40; 0 баллов – >6,40.

Бег 2000 м (мин, с): 5 баллов – 9,40; 4 балла – 9,40-11,10; 3 балла – 11,11-12,40; 2 балла – 12,41-14,10; 1 балл – 14,11-15,40; 0 баллов – >15,40.

«Кранч» (кол-во раз) 5->80; 4 - 61-79; 3 - 40-60; 2 - 26-39; 1 -25; 0 - 24

#### **6.1.9 семестр 4 | Оценка объема двигательной активности**

##### **Описание процедуры.**

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствии с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.

Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствии с его возможностями.

До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

##### **Критерии оценивания.**

Критерии "Оценка объема двигательной активности":

5 баллов - 100 %;  
 4 балла - 90 %;  
 3 балла - 80 %;  
 2 балла - 70 %;  
 1 балл - 60 %;  
 0 баллов - 60 %.

#### **6.1.10 семестр 4 | Тест**

##### **Описание процедуры.**

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения.

Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL.

Тест включает в себя 5 вопросов.

Вопросы по теме "Особенности планирования занятий с учетом индивидуальных особенностей" формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Формы и виды занятий физической культурой
2. Показатели характеризующие физическую нагрузку:
3. Общая плотность занятия
4. Моторная плотность занятия
5. Понятие ЧСС
6. Норма ЧСС в покое у здорового нетренированного человека:

7. К какому виду самоконтроля относится частота сердечных сокращений:
8. Диапазон изменений ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека
9. Частоты сердечных сокращений при максимальной физической нагрузке
10. Роль мотивации при занятиях физическими упражнениями

#### **Критерии оценивания.**

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % правильных ответов.

#### **6.1.11 семестр 4 | Оценка техники выполнения двигательных действий**

##### **Описание процедуры.**

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

##### **Критерии оценивания.**

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

- 5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
- 4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
- 3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения;
- 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
- 1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
- 0 баллов - Упражнение не выполнено.

#### **6.1.12 семестр 4 | Оценка физической подготовленности**

##### **Описание процедуры.**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 8 показателям. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений показателей.

##### **Критерии оценивания.**

Девушки.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 5 баллов - > 15; 4 балла - 12-15; 3 балла - 12-15; 2 балла - 4-7; 1 балл - 1-3; 0 баллов - 1.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз): 5 баллов - > 45; 4 балла - 40-45; 3 балла - 33-39; 2 балла - 26-32; 1 балл - 19-25; 0 баллов - 19.
- Наклон вперед из положения стоя (см): 5 баллов - > 16; 4 балла - 12-16; 3 балла - 8-11; 2 балла - 4-7; 1 балл - 0-3; 0 баллов - 0.
- Прыжок в длину с места (см): 5 баллов - > 182; 4 балла - 167-182; 3 балла - 151-166; 2 балла - 135-150; 1 балл - 120-134; 0 баллов - 120.
- Бег 100 м (с): 5 баллов - 16,6 ; 4 балла - 16,6-17,0; 3 балла - 17,1-17,5; 2 балла - 17,6-18,0; 1 балл - 18,1-18,5; 0 баллов - >18,5.
- Бег 1000 м (мин, с): 5 баллов - 4,01; 4 балла - 4,01-4,41; 3 балла - 4,40-5,21; 2 балла - 5,20-6,01; 1 балл - 6,00-6,40; 0 баллов - >6,40.
- Бег 2000 м (мин, с): 5 баллов - 9,40; 4 балла - 9,40-11,10; 3 балла - 11,11-12,40; 2 балла -

12,41-14,10; 1 балл – 14,11-15,40; 0 баллов – >15,40.

«Кранч» (кол-во раз) 5->80; 4 - 61-79; 3 - 40-60; 2 - 26-39; 1 -25; 0 - 24

## 6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации

| Индикатор достижения компетенции | Критерии оценивания                                                                                                            | Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации                                                                                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7.2                        | Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья. | Оценка объема двигательной активности.<br>Оценка техники выполнения двигательных действий.<br>Оценка физической подготовленности<br>·<br>Тест. |
| УК ОС-7.3                        | Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья. | Оценка объема двигательной активности.<br>Оценка техники выполнения двигательных действий.<br>Оценка физической подготовленности<br>·<br>Тест. |
| УК ОС-7.4                        | Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья. | Оценка объема двигательной активности.<br>Оценка техники выполнения двигательных действий.<br>Оценка физической подготовленности<br>·<br>Тест. |

### 6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

#### **6.2.2.1 Семестр 2, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине**

##### **6.2.2.1.1 Описание процедуры**

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:

1. Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2. Анализ значений показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

Пример задания:

нет\_

##### **6.2.2.1.2 Критерии оценивания**

| <b>Зачтено</b>                                                 | <b>Не зачтено</b>                                                           |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации. | Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации. |

#### **6.2.2.2 Семестр 3, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине**

##### **6.2.2.2.1 Описание процедуры**

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:

1. Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2. Анализ значений показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

Пример задания:

нет\_

##### **6.2.2.2.2 Критерии оценивания**

| <b>Зачтено</b>                                                 | <b>Не зачтено</b>                                                           |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации. | Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации. |

#### **6.2.2.3 Семестр 4, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине**

### 6.2.2.3.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:

1. Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2. Анализ значений показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

Пример задания:

нет.

### 6.2.2.3.2 Критерии оценивания

| Зачтено                                                        | Не зачтено                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации. | Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации. |

## 7 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе : учебное пособие : в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. Т. 1 : Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания , 2022. - 225.
2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе : учебное пособие : в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов, 2022. - 243.
3. Быченков С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын, 2025. - 271.
4. Рубцова И. В. Основы здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, 2022. - 56.

## 8 Дополнительная учебная литература и справочная

1. Базовые виды спорта. Аэробика: учебное пособие / составители О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина. – Ижевск: УдГАУ, 2020. – 76 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158619>
2. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодежи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. – 81 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html>
3. Скороходова Ю. М. Совершенствование координационных способностей посредством занятий степ-аэробикой в системе физического воспитания вуза: учебное пособие / Ю. М. Скороходова, Е. А. Высоцкая. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. – 60 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/128724.html>



4. Смелкова Е. В. Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 100 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/380663>

5. Сютин В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика: учебно-методическое пособие / В. И. Сютин, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2022. – 98 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/331271>

## **9 Ресурсы сети Интернет**

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## **10 Профессиональные базы данных**

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

## **11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем**

1. Microsoft® Office Professional Plus 2010 Russian OpenLicensePack NoLevel AcademicEdition
2. Microsoft Windows High Performance Computing (HPC) Server 2008

## **12 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Гантели для аэробики /2кг/.
2. Мяч для художественной гимнастики FIT 400.
3. Скакалка гимнастическая.
4. Гантели 1 кг.
5. Степ-платформы пластиковые.
6. Фитбол.
7. Гимнастический коврик.