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

«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Направление: 08.03.01 Строительство

Организация и управление строительством

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Документ подписан простой электронной подписью
Составитель программы: Шишлянникова Ольга Александровна
Дата подписания: 19.06.2025

Документ подписан простой электронной подписью
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич
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 «Спортивные танцы» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

Код, наименование компетенции	Код индикатора компетенции
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

Код индикатора	Содержание индикатора	Результат обучения
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	**Знать** Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей **Уметь** Выполнять специальные упражнения в соответствии с особенностями избранного элективного курса. **Владеть** 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	**Знать** Особенности формирования двигательных умений и навыков. **Уметь** Самостоятельно использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения оптимальной двигательной активности в рамках ЗОЖ. **Владеть** 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	**Знать** Особенности планирования занятий с учетом индивидуальных особенностей. **Уметь** Творчески обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности. **Владеть** Системой практических

		умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Спортивные танцы» 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** (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

№ п/п	**Наименование раздела и темы дисциплины**	**Виды контактной работы**						СРС		**Форма текущего контроля**
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общая физическая подготовка					1	14	1	64	Оценка объема двигательной активност

										и
2	Специальная физическая подготовка					2	18			Оценка объема двигательной активности
3	Техническая подготовка					3	26			Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий
4	Тестирование физической подготовленности					4	4			Оценка физической подготовленности
5	Изучение теоретического материала					5	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						64		64	

Семестр **№ 3**

№ п/п	**Наименование раздела и темы дисциплины**	**Виды контактной работы**						СРС		**Форма текущего контроля**
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Тестирование физической подготовленности					1	4			Оценка физической подготовленности
2	Общая физическая подготовка					2	10	1	52	Оценка объема двигательной активности
3	Специальная физическая подготовка					3	18			Оценка объема двигательной активности
4	техническая подготовка					4	14			Оценка объема двигательной активности

5	Изучение теоретического материала					5	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						48		52	

Семестр **№ 4**

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Специальная физическая подготовка					1	24	1	52	Оценка объема двигательной активности
2	Техническая подготовка					2	14			Оценка техники выполнения двигательных действий, Оценка объема двигательной активности
3	Изучение теоретического материала					3	2			Тест
4	Основы методики судейства соревнований					4	4			Оценка знаний по соответствующей теме
5	Тестирование физической подготовленности					5	4			Оценка физической подготовленности
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						48		52	

4.2 **Краткое содержание разделов и тем занятий**

Семестр № 2

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

Семестр **№ 3**

№	Тема	Краткое содержание
1	Тестирование физической подготовленности	Определение уровеня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствие 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	Специальная физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на формирование двигательных умений и навыков, развития физических способностей обучающихся которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности (профессионально-прикладная подготовка).
4	техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков по спортивной дисциплине спортивные танцы
5	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

Семестр **№ 4**

№	Тема	Краткое содержание
1	Специальная физическая 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	Техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков по дисциплине спортивные танцы
3	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.
4	Основы методики судейства соревнований	Формирование знаний и практических умений в организации и проведении соревнований по спортивным танцам.
5	Тестирование физической подготовленности	Определение уровеня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствие 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	14
2	Специальная физическая подготовка	18
3	Техническая подготовка	26
4	Тестирование физической подготовленности	4
5	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	10
3	Специальная физическая подготовка	18
4	техническая подготовка по дисциплине спортивные танцы	14
5	Особенности формирования двигательных умений и навыков.	2

Семестр **№ 4**

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Специальная физическая подготовка	24
2	Техническая подготовка	14
3	Особенности планирования занятий с учетом	2

	индивидуальных особенностей.	
4	Основы методики судейства соревнований	4
5	Тестирование физической подготовленности обучающихся	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. 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. - Библиогр.: с. 39-40. - 0.00
http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27390.pdf
2. 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.
http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27096.pdf

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Спортивные танцы" : методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-64, 3с-52, 4с-52) / Иркутский национальный исследовательский технический университет ; сост. Т. Г. Коновалова. - Иркутск: ИРНИТУ, 2023. - 37 с. - URL: http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-32393.pdf. - 0.00

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 материла считается успешно пройдённым, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.2 семестр 2 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствие с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.
Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствие 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 %.

6.1.3 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 не значительные 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.

6.1.4 семестр 2 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у девушек
Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка физической подготовленности"

Девушки.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):
5 баллов - > 15;
4 балла - 12-15;
3 балла -8-11;
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.

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 материла считается успешно пройдённым, 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 соответствие с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.
Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствие 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 физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у девушек
Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

Девушки.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):
5 баллов - > 15;
4 балла - 12-15;
3 балла -8-11;
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.

6.1.8 семестр 4 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствие с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.
Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических

занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствие 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 %.

6.1.9 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 материла считается успешно пройдённым, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.10 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 не значительные 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.

6.1.11 семестр 4 | Оценка знаний по соответствующей теме

Описание процедуры.

Процедура предполагает оценку знаний по правилам вида спортивные танцы и умения применить их на практике. Оценка знаний по соответствующей теме проводится в виде опроса на практических занятиях.

Критерии оценивания.

Критерий "Оценка знаний по соответствующей теме"
5 баллов - Не менее 9 правильных ответов;
4 балла - Не менее 7 правильных ответов;
3 балла - Не менее 5 правильных ответов;
2 балла - Не менее 3 правильных ответов;
1 балл - Не менее 1 правильного ответа;
0 баллов – Ни одного правильного ответа.

6.1.12 семестр 4 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у девушек
Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка физической подготовленности"
Девушки.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):
5 баллов - > 15;
4 балла - 12-15;
3 балла -8-11;
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.

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. Оценка техники выполнения двигательных

		действий. Оценка физической подготовленности. Тест.
УК ОС-7.3	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Оценка физической подготовленности. Тест.
УК ОС-7.4	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Оценка физической подготовленности. Оценка знаний по соответствующей теме. 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 (среднее арифметическое значение) 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

Зачтено	Не зачтено
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 (среднее арифметическое значение) 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

Зачтено	Не зачтено
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 (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка знаний по соответствующей теме; 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. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-7937-2134-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт].

2. Долгополова, Л. А. Методика преподавания allegro в классической хореографии : учебно-методическое пособие / Л. А. Долгополова, Т. В. Грязнова. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2023. — 95 с. — ISBN 978-5-9935-0448-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

3. Базовые виды спорта. Аэробика: учебное пособие / составители О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина. — Ижевск: УдГАУ, 2020. — 76 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система

4. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2321-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:

5. Калимуллина, О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 43 с. — ISBN 978-5-6043222-5-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система

6. Мостовая, Т. Н. Методика обучения упражнениям хореографии в процессе занятий физической культурой в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. — Орел :

Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2021. — 64 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —

7. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика: учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система

8. 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. — ISBN 978-5-00175-172-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]

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. Степ платформа для аэробики Reebok

2. Мяч для художественной гимнастики FIT 400

3. Гантели для аэробики /2кг/

4. Скакалка гимнастическая