МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ»

(НГУАДИ)

РПД одобрена
ученым советом НГУАДИ

протокол № 45 от 18.12.2018

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
_____ Н.С. Кузнецова
" 18 " декабря 2018 г.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Аэробика)

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план 07.03.04_2017_ПрГрадо_3.plx
Направление подготовки 07.03.04 Градостроительство
Профиль градостроительное проектирование

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 328
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	14 5/6		16 2/6		15 5/6		16 2/6		15 5/6		16 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	60	60	42	42	60	60	40	40	60	60	66	66	328	328
Итого ауд.	60	60	42	42	60	60	40	40	60	60	66	66	328	328
Контактная	60	60	42	42	60	60	40	40	60	60	66	66	328	328
Итого	60	60	42	42	60	60	40	40	60	60	66	66	328	328

Программу составил(и):
Ст. преподаватель, Рязанова Е. А. _____

Рецензент(ы):
кандидат педагогических наук, Директор по спортивной работе СГУВТ, Байков Е.П. _____

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Аэробика)

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 07.03.04 Градостроительство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №94)

составлена на основании учебного плана:
Направление подготовки 07.03.04 Градостроительство
утвержденного учёным советом вуза от 18.12.2018 протокол № 45.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры

Протокол от 03.12.2018 г. № 4
Срок действия программы: 2017-2022 уч.г.

Зав. кафедрой _____ канд. пед. наук, Хайбуллина Д.Р.

Согласовано:

Декан факультета _____ Т.Л. Вальтеран

Заведующий НТБ _____ Н.А.Патрушева

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки 07.03.04 Градостроительство.
1.2	Задачи дисциплины: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональнных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	владение практическими навыками в области дисциплин школьной общеобразовательной программы "Физическая культура";
2.1.2	знать базовые понятия в области физической культуры,правила безопастности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Физическая культура и спорт.
2.2.2	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-9:	**способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**
Знать:	
Уровень 1	Методические основы организации занятий избранным видом спорта/системой физических упражнений
Уровень 2	Методы контроля физической подготовленности, функционального состояния
Уровень 3	Методические основы организации занятий физической культурой различной направлености, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из индивидуально-личностных особенностей.
Уровень 2	Использовать средства и методы избранного вида спорта/системы физических упражнений для физического самосовершенствования, ходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.
Уровень 3	Осуществлять самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния.
Владеть:	
Уровень 1	Навыками техники двигательных действий в избранном виде спорта/системы физических упражнений.
Уровень 2	Системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
Уровень 3	Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	Правила избранного вида спорта/системы физических упражнений; средства и методы совершенствования физических качеств, принципы организации занятий избранным видом спорта/системой физических упражнений.
3.1.2	Тесты физической подготовленности,методы контроля физической нагрузки и их критерии.
3.1.3	Методические основы организации занятий физической культурой оздоровительной и корригирующей направленности(в соответсвии с назологией),методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	Использовать средства и методы физической культуры, для составления индивидуальных и оздоровительных комплексов физических упражнений различной и видовой направленности.

3.2.2	Использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности.
3.2.3	Планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самоконтроля, правильное выполнение двигательных действий.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	Основными двигательными действиями и методами тренировки в избранном виде спорта/системы физических упражнений.
3.3.2	Навыками организации и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях.
3.3.3	Навыками творческого использования средств физической культуры для организации и проведения индивидуальных коллективных занятий различной (рекреационной, спортивной, оздоровительной) целевой направленности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Спортивная аэробика					
1.1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре в спортивном зале /Пр/	1	1	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
1.2	Базовая(классическая)аэробика /Пр/	1	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
1.3	Танцевальная аэробика /Пр/	1	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
1.4	Степ-аэробика /Пр/	1	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
	Раздел 2. Оздоровительная аэробика					
2.1	Базовая(классическая)аэробика /Пр/	1	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
2.2	Степ-аэробика /Пр/	1	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
2.3	Круговая тренировка /Пр/	1	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
	Раздел 3. Ритмическая гимнастика					
3.1	Джаз-гимнастика /Пр/	1	7	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
3.2	Диско-гимнастика /Пр/	1	7	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
3.3	Элементы художественной гимнастики /Пр/	1	7	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
	Раздел 4. Контрольный					
4.1	Тестирование физической подготовленности. Функциональная диагностика /Пр/	1	10	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1	
	Раздел 5. Спортивная аэробика					
5.1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре в спортивном зале /Пр/	2	1	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
5.2	Степ-аэробика /Пр/	2	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
5.3	Фитбол-аэробика /Пр/	2	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
5.4	Круговая тренировка /Пр/	2	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
	Раздел 6. Оздоровительная аэробика					
6.1	Танцевальная аэробика /Пр/	2	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
6.2	Фитбол-аэробика /Пр/	2	3	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
6.3	Круговая тренировка /Пр/	2	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	

	Раздел 7. Ритмическая гимнастика					
7.1	Джаз-гимнастика /Пр/	2	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
7.2	Диско-гимнастика /Пр/	2	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
7.3	Акробатический рок-н-рол /Пр/	2	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
7.4	Элементы художественной гимнастики /Пр/	2	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
	Раздел 8. Контрольный					
8.1	Тестирование физической подготовленности. Функциональная диагностика /Пр/	2	10	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э2	
	Раздел 9. Спортивная аэробика					
9.1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре в спортивном зале /Пр/	3	1	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
9.2	Танцевальная аэробика /Пр/	3	5	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
9.3	Аэробика с элементами единоборств /Пр/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
9.4	Круговая тренировка /Пр/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
	Раздел 10. Оздоровительная аэробика					
10.1	Базовая(классическая)аэробика /Пр/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
10.2	Степ-аэробика /Пр/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
10.3	Круговая тренировка /Пр/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
	Раздел 11. Ритмическая гимнастика					
11.1	Джаз-гимнастика /Пр/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
11.2	Диско-гимнастика /Пр/	3	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
11.3	Акробатический рок-н-рол /Пр/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
11.4	Элементы художественной гимнастики /Пр/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
	Раздел 12. Контрольный					
12.1	Тестирование физической подготовленности. Функциональная диагностика /Пр/	3	10	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э3	
	Раздел 13. Спортивная аэробика					
13.1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре в спортивном зале /Пр/	4	1	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
13.2	Базовая(классическая)аэробика /Пр/	4	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
13.3	Степ-аэробика /Пр/	4	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
13.4	Круговая тренировка /Пр/	4	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
13.5	Танцевальная аэробика /Пр/	4	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
	Раздел 14. Оздоровительная аэробика					
14.1	Базовая(классическая)аэробика /Пр/	4	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	

14.2	Степ-аэробика /Пр/	4	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
14.3	Круговая тренировка /Пр/	4	3	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
	Раздел 15. Ритмическая гимнастика					
15.1	Джаз-гимнастика /Пр/	4	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
15.2	Диско-гимнастика /Пр/	4	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
15.3	Акробатический рок-н-рол /Пр/	4	1	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
15.4	Элементы художественной гимнастики /Пр/	4	1	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
	Раздел 16. Контрольный					
16.1	Тестирование физической подготовленности. Функциональная диагностика /Пр/	4	10	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э4	
	Раздел 17. Спортивная аэробика					
17.1	Танцевальная аэробика /Пр/	5	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
17.2	Аэробика с элементами единоборств /Пр/	5	8	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
17.3	Круговая тренировка /Пр/	5	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
	Раздел 18. Оздоровительная аэробика					
18.1	Танцевальная аэробика /Пр/	5	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
18.2	Фитбол-аэробика /Пр/	5	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
18.3	Калланетика /Пр/	5	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
	Раздел 19. Ритмическая гимнастика					
19.1	Джаз-гимнастика /Пр/	5	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
19.2	Диско-гимнастика /Пр/	5	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
19.3	Элементы художественной гимнастики /Пр/	5	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
19.4	Стрейчинг /Пр/	5	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
	Раздел 20. Контрольный					
20.1	Тестирование физической подготовленности. Функциональная диагностика /Пр/	5	10	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э5	
	Раздел 21. Спортивная аэробика					
21.1	Базовая(классическая)аэробика /Пр/	6	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
21.2	Фитбол-аэробика /Пр/	6	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
21.3	Аэробика с элементами единоборств /Пр/	6	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
21.4	Калланетика /Пр/	6	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
	Раздел 22. Оздоровительная аэробика					
22.1	Базовая(классическая)аэробика /Пр/	6	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
22.2	Танцевальная аэробика /Пр/	6	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	

22.3	Фитбол-аэробика /Пр/	6	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
22.4	Круговая тренировка /Пр/	6	3	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
	Раздел 23. Ритмическая гимнастика					
23.1	Джаз-гимнастика /Пр/	6	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
23.2	Диско-гимнастика /Пр/	6	3	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
23.3	Элементы художественной гимнастики /Пр/	6	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
23.4	Стрейчинг /Пр/	6	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	
	Раздел 24. Контрольный					
24.1	Тестирование физической подготовленности. Функциональная диагностика /Пр/	6	10	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э6	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Аэробика)"

5.2. Темы письменных работ

см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Аэробика)"

5.3. Фонд оценочных средств

см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Аэробика)"

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.2	Гринева Т. А., Лешева Н. с.	Аэробика: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015
Л1.3	, Токарева А. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Калинкина Е. В., Кривопалова Н. С.	Степ-аэробика: Учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Аэробика)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1090
Э2	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Аэробика)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1091
Э3	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Аэробика)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1092

Э4	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Аэробика)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1093
Э5	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Аэробика)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1094
Э6	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Аэробика)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1095
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
7.3.1.1	Не используется.
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
7.3.2.1	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
7.3.2.2	Elibrary.ry: научная электронная библиотека– Режим доступа: https://elibrary.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, музыкальным центром, телевизором.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" реализуется в форме практических занятий на протяжении 6 семестров с 1 по 3 курс, форма котроля - зачет.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. Реализация учебной дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" предполагает выбор студентами элективной дисциплины из перечня, предложенного кафедрой физической культуры. В соответсвии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых вузом

Методические рекомендации по выполнению тестов физической подготовленности

ОСНОВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА

1.Тест на скоростно-силовую подготовленность,челночный бег 3х10м(с)

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.Размечают дистанцию линиями, фишками или колышками. Прохождением контрольных точек считается касание земли, начерченной линии или поднятие лежащего предмета. Для сдачи нормативов обычно используется одиночный формат.Техника выполнения: Челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш.Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей.Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд (в зависимости от возрастного норматива). А также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. Скорость бега зависит от того, насколько развиты мышцы ног. В частности, это квадрицепсы, икроножные мышцы и мышцы стоп. Хорошо тренируются они с помощью скакалки.Разворот.Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. Но это приведёт к потере драгоценного времени. Наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег.Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой.

2.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается
отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

3.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза

1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

4.Шестиминутный бег(м)

С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

5.Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

6.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА(СМГ)

Для студентов СМГ одним из критериев оценки физическогой подготовленности является контроль функционального состояния,который определяется с помощью специальных методов(функциональных проб).

Функциональные пробы на сердечно-сосудистую систему

1. Функциональная проба Мартине с 20 приседаниями. После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполнятся 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо; 21-30 – удовлетворительно; 31 и больше - не удовлетворительно;

2. Ортостатическая проба

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 – хорошо; 7-10 – удовл.; 11-15 - не удовл.;

3. Индекс Руффье

После 5 мин. отдыха подсчитывается пульс (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний. Сразу же после приседаний подчитывается пульс (Р2). Через 1 мин. отдыха снова подсчитывается пуль с (Р3). Затем все три показателя пульса заносятся в формулу и делается арифметическое вычисление.

Оценка: 5 и меньше – хорошо; 6-10 – удовл.; 11-15 - не удовл.;

Для быстроты и точности пульс подсчитывается за 10 мин или 15 секунд и полученное умножается на 6 или 4, т.е. переводится за 1 минуту.

Функциональные пробы на дыхательную систему

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2. Проба Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и пробы Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

Функциональные пробы на нервную систему

Пробы заключается в четырехступенчатом исследовании статической координации, которая характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения

Задание 1. Сдвинуть носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Простоять 30 сек. не качаясь.

Задание 2. Поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Простоять 30 сек.

Задание 3. Стоя на левой ноге, приложить пятку правой ноги к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуты вперед.

Задание 4. То же, что и 3, но руки опустить вдоль туловища. 30 секунд.

Оценка производится по 5-балльной системе. Так как 1-2 задание делают по 3-4 заданию. Кто удерживает менее 5 сек - 1 балл; 5-10 секунд - 2; 11-15 сек - 3; 16-20 сек. - 4; 21-30 - 5 баллов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ»
(НГУАДИ)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации
Приложение 1 к рабочей программе
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Аэробика)

Учебный план: 07.03.04_2017_ПрГрадо_3.
Направление подготовки (специальность): 07.03.04 Градостроительство. Градостроительное проектирование

Составитель:
Ст. преподаватель: _____ Рязанова Е.А.

Рассмотрен и рекомендован
для использования в учебном процессе
на заседании кафедры Физической культуры (ФК)
Протокол от 03.12.2018г. № 4
Зав. Кафедрой ФК _____ Хайбуллина Д.Р.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы для направления подготовки (специальности)

07.03.04 Градостроительство. Градостроительное проектирование.

Таблица 1.1

Код компетенции	Формулировка компетенции	этапы освоения компетенций	
ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:	Методические основы организации занятий избранным видом спорта/системой физических упражнений
			Методы контроля физической подготовленности, функционального состояния.
			Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.
		Уметь:	Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из индивидуально-личностных особенностей.
			Использовать средства и методы избранного вида спорта/системы физических упражнений для физического самосовершенствования, ходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.
			Осуществлять самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния.
		Владеть:	Навыками техники двигательных действий в избранном виде спорта/системы физических упражнений.
			Системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
			Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности

2.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

2.1. **Описание показателей**

Промежуточная аттестация по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Аэробика) проводится по завершению освоения дисциплины в части следующих укрупненных характеристик результатов обучения (таблица 2.1).

Таблица 2.1

Форма контроля	Контролируемые разделы и темы дисциплины	код компетенции	Этапы	Показатели, характеризующие этапы освоения компетенций	Оценочные средства
текущий контроль № 1 (семестр: 1-6)	1. Оздоровительная аэробика 2.Ритмическая гимнастика	ОК-9	Знать: Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности. Уметь: Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из индивидуально-личностных особенностей. Владеть: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической	Знать: Методические основы организации занятий физической культурой оздоровительной и корригирующей направленности (в соответсвии с назологией), методы контроля функционального состояния и физической подготовленности. Уметь: Использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности. Владеть: Навыками творческого использования средств физической культуры для организации и	Тесты общей физической подготовленности

			подготовленности.	проведения индивидуальных коллективных занятий различной (рекреационной, спортивной, оздоровительной) целевой направленности.	
текущий контроль № 2 (семестр: 1-6)	1.Спортивная аэробика	ОК-9	Знать: Методические основы организации занятий избранным видом спорта/системой физических упражнений Уметь: Использовать средства и методы избранного вида спорта/системы физических упражнений для физического самосовершенствования, ходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: Навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: Правила избранного вида спорта/системы физических упражнений; средства и методы совершенствования физических качеств, принципы организации занятий избранным видом спорта/системой физических упражнений Уметь: Использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности. Владеть: Основными двигательными действиями и методами тренировки в избранном виде спорта/системы физических упражнений.	Контрольные упражнения - СФП
Промежуточная	Оздоровительная	ОК-9	Знать: Методические основы	Знать: Правила избранного вида	Зачет - по

аттестация - зачет (семестр: 1-6)	аэробика Ритмическая гимнастика Спортивная аэробика		организации занятий избранным видом спорта/системой физических упражнений; Методы контроля физической подготовленности, функционального состояния; Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности. Уметь: Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из индивидуально-личностных особенностей; Использовать средства и методы избранного вида спорта/системы физических упражнений для физического самосовершенствования, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; Осуществлять самоконтроль физической подготовленности,	спорта/системы физических упражнений; средства и методы совершенствования физических качеств, принципы организации занятий избранным видом спорта/системой физических упражнений. Тесты физической подготовленности, методы контроля физической нагрузки и их критерии. Методические основы организации занятий физической культурой оздоровительной и корригирующей направленности (в соответствии с назологией), методы контроля функционального состояния и физической подготовленности. Уметь: Использовать средства и методы физической культуры, для составления индивидуальных и оздоровительных комплексов физических упражнений различной и видовой направленности. Использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных	результатам тестирования общей физической подготовленности и выполнения контрольных упражнений - СФП

			функционального состояния. Владеть: Навыками техники двигательных действий в избранном виде спорта/системы физических упражнений; Системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.	занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности. Планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самоконтроля, правильное выполнение двигательных действий. Владеть: Основными двигательными действиями и методами тренировки в избранном виде спорта/системы физических упражнений. Навыками организации и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях. Навыками творческого использования средств физической культуры для организации и проведения индивидуальных коллективных занятий различной (рекреационной, спортивной, оздоровительной) целевой направленности.	

2.2 Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 2.2

код компетенций	**оценочные средства**	**Не сформирован (неудовлетворительно)**	**Пороговый уровень (удовлетворительно)**	**Базовый уровень (хорошо)**	**Продвинутый уровень (отлично)**
ОК-9	1.Тесты общей физической подготовленности (см. таблицы 3.1; 3.3; 3.5; 3.7) 2.Контрольные упражнения (см. таблицы 3.2; 3.4; 3.6; 3.8)	Оценка сформированности компетенций в рамках текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», производятся на основе стандартизированных тестов физической подготовленности и контрольных спортивно-видовых упражнений	Оценка сформированности компетенций в рамках текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», производятся на основе стандартизированных тестов физической подготовленности и контрольных спортивно-видовых упражнений	Оценка сформированности компетенций в рамках текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», производятся на основе стандартизированных тестов физической подготовленности и контрольных спортивно-видовых упражнений	Оценка сформированности компетенций в рамках текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», производятся на основе стандартизированных тестов физической подготовленности и контрольных спортивно-видовых упражнений

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Текущий контроль

Тесты общей физической подготовленности, контрольные упражнения

ЮНОШИ

Таблица 3.1.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
1. Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	205	195
2. Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2
3. На скоростно- силовую подготовленность ,челночный бег 3х10 м/сек.	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2
5. На общую выносливость – шестиминутный бег (м)	1500+	1400-1500	1300-1400	1200-1300	1100-1200
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	9	6	4

Таблица 3.2.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	**4 балла**	**3балла**	**2 балла**	**1 балл**
1.Составление комплекса (аэробные комбинации на 16 счетов)	1мин 30сек	1мин 15сек	1мин	45сек	35 сек
2.Составление произвольного комплекса на основе базовых шагов аэробики на 32 счета с добавлением рук	1мин 45сек	1мин 35 сек	1мин 25сек	1мин 15сек	1мин
3.Составление произвольного комплекса на основе базовых шагов аэробики на 64 счета с добавлением рук	2мин - 2мин15сек	1мин 40 сек- 2мин	1мин 25сек - 1мин 40сек	1мин 10сек- 1мин 25сек	55сек- 1мин 10сек
4.Участие в организации и проведении соревновании , в качестве:					
1) участника соревнований:	+				
2) помощника судьи		+			
3) волонтёра			+		

ДЕВУШКИ

Таблица3.3

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
1 Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	155
2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	47	40	34	28	22
3. На скоростно- силовую	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4

подготовленность, челночный бег 3х10 м/сек.					
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+5	+3
5. На общую выносливость – шестиминутный бег (м)	1300+	1200-1300	1100-1200	1000-1100	900-1000
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	14	12	10	8	6

Таблица 3.4.

Вид задания	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
1.Составление комплекса (аэробные комбинации на 16 счетов)	1мин 30сек	1мин 15сек	1мин	45сек	35 сек
2.Составление произвольного комплекса на основе базовых шагов аэробики на 32 счета с добавлением рук	1мин 45сек	1мин 35 сек	1мин 25сек	1мин 15сек	1мин
3.Составление произвольного комплекса на основе базовых шагов аэробики на 64 счета с добавлением рук	2мин - 2мин15сек	1мин 40 сек- 2мин	1мин 25сек - 1мин 40сек	1мин 10сек- 1мин 25сек	55сек- 1мин 10сек
4.Участие в организации и проведении соревновании , в качестве:					
1) участника соревнований:	+				
2) помощника судьи		+			
3) волонтёра			+		

ДЕВУШКИ (СМГ)

Таблица 3.5.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.6-минутный бег ,м	1150	1100	1000	900	850
2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях	10	8	6	4	2
3 Поднимание туловища из и..п лежа на спине	60	50	40	30	20
4 Упражнение "лодочка" (на время мин/сек)	+3 мин	+2 мин	+1 мин	+45 сек	+20 сек
5 Воздушные приседания за 1 мин	+40	+30	+20	+15	+10
6 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+5	+3
7. Функциональные пробы (оценка) проба Мартине тест Руффье проба Штанге проба Генчи	 20% 25% 60 -90 сек. +60 сек.	 20%-40% 25%-50% 40-55 сек. +40 сек.	 41%-65% 50%-75% 30-35 сек. +30 сек.	 66%-75% +20 сек.	 76% и >

Таблица 3.6.

Вид задания	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Составление комплекса (аэробные комбинации на 16 счетов)	1мин 30сек	1мин 15сек	1мин	45сек	35 сек
2.Составление произвольного комплекса на основе базовых шагов аэробики на 32 счета с добавлением рук	1мин 45сек	1мин 35 сек	1мин 25сек	1мин 15сек	1мин
3.Составление произвольного комплекса на основе базовых шагов аэробики на 64 счета с добавлением рук	2мин - 2мин15сек	1мин 40 сек- 2мин	1мин 25сек - 1мин 40сек	1мин 10сек- 1мин 25сек	55сек- 1мин 10сек
4.Участие в организации и проведении соревновании , в качестве:					
1) помощника судьи	+				
2) волонтёра		+			

ЮНОШИ (СМГ)

Таблица 3.7.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
1. 6-минутный бег ,м	1300	1200	1100	1000	900
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	6	4
3. Поднимание туловища из и..п лежа на спине	60	50	40	30	20
4. Упражнение «лодочка» (на время мин/сек)	+3 мин	+2 мин	+1 мин	+45 сек	+20 сек
5.Воздушные приседания за 1 мин	+50	+40	+30	+20	+15
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2
7. Функциональные пробы (оценка)					
проба Мартине	20%	20%-40%	41%-65%	66%-75%	76% и >
тест Руффье	25%	25%-50%	50%-75%		
проба Штанге	60 -90 сек.	40-55 сек.	30-35 сек.		
проба Генчи	+60 сек.	+40 сек.	+30 сек.	+20 сек.	

Таблица 3.8.

Вид задания	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балла
1.Составление комплекса (аэробные комбинации на 16 счетов)	1мин 30сек	1мин 15сек	1мин	45сек	35 сек
2.Составление произвольного	1мин 45сек	1мин 35 сек	1мин 25сек	1мин 15сек	1мин

комплекса на основе базовых шагов аэробики на 32 счета с добавлением рук					
3.Составление произвольного комплекса на основе базовых шагов аэробики на 64 счета с добавлением рук	2мин - 2мин15сек	1мин 40 сек-2мин	1мин 25сек - 1мин 40сек	1мин 10сек-1мин 25сек	55сек-1мин 10сек
4.Участие в организации и проведении соревновании, в качестве:					
1) помощника судьи	+				
2) волонтёра		+			

Промежуточная аттестация - Зачет

Зачет выставляется студенту в конце семестра по результатам и выполнения контрольных заданий текущего контроля.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Зачет выставляется студенту в конце семестра по результатам и выполнения контрольных заданий текущего контроля.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ (СМГ)

Тест на скоростно-силовую подготовленность, челночный бег 3х10 м (сек)

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Размечают дистанцию линиями, фишками или колышками. Прохождением контрольных точек считается касание земли, начерченной линии или поднятие лежащего предмета. Для сдачи нормативов обычно используется одиночный формат. Техника выполнения: Челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш. Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд (в зависимости от возрастного норматива). А также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. Скорость бега зависит от того, насколько развиты мышцы ног. В частности, это квадрицепсы, икроножные мышцы и мышцы стоп. Хорошо тренируются они с помощью скакалки. Разворот. Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. Но это приведёт к потере драгоценного времени. Наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной

черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Шестиминутный бег (м)

С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Функциональная проба Мартине с 20 приседаниями.

После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполнятся 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо

21-30 – удовлетворительно 31 и больше - не удовлетворительно

Ортостатическая проба

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.
Оценка: разница пульса от 0-6 – хорошо; 7-10 – удовл; 11-15 - не удовл;

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

Проба Генче (задержка дыхания на выдохе)

Выполняется так же, как и пробы Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.