

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский институт железнодорожного транспорта

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА

приказ ректора

от «08» мая 2020 г. № 268-1

Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика
рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов

Специализация – Электроснабжение железных дорог

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма и срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах/на курсах

Часов по учебному плану (УП) – 328

очная форма обучения: зачет – 2, 3, 4, 5, 6

заочная форма обучения: зачет – 1

Очная форма обучения

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	17	17	17	17	17	
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	34	34	34	34	34	170
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	170
Самостоятельная работа	32	32	32	31	31	158
Итого	66	66	66	65	65	328

Заочная форма обучения

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий		
– лекции		
– практические (семинарские)		
Самостоятельная работа	324	324
Зачет	4	4
Итого	328	328

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 217.

Программу составил:
ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Заведующего кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Системы обеспечения движения поездов», протокол от «17» марта 2020 г. № 6.

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент

О.В. Колмаков

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель дисциплины	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы фитнес-аэробики для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки и профессиональной подготовки
2	содействие пропаганде здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой
3	сформировать стойкий интерес к фитнес-аэробике
4	воспитывать морально-нравственные качества посредством фитнес-аэробики
5	содействовать развитию физических способностей в ходе двигательной деятельности
6	формировать навык сохранения правильной осанки
7	достичь гармоничного физического развития
8	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи;	
– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;	
– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;	
– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;	
– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);	
– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;	
– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов	

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
3	Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика
4	Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика
5	Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура
6	Б3.01(Д) Выполнение выпускной квалификационной работы

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)

полноценной социальной и профессиональной деятельности		<p>Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей</p>
		<p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p>
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося</p>
		<p>Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности</p>
		<p>Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>
	УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p>
<p>Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры</p>		
<p>Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>		

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции		
		Семестр	Часы				Курс /сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр		Лаб	СР
1.0	Раздел 1 Учебно-методический раздел											
1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2		2		10	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	Раздел 2 Общеразвивающие упражнения											
2.1	Обучение общеразвивающим комплексам	2		32		22	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Совершенствование общеразвивающих комплексов	3		17		16	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.0	Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка											
3.1	Специальная физическая и техническая подготовка	3		17		16	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки	4		17		16	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.0	Раздел 4 Обучение технике фитнес-аэробики											
4.1	Обучение технике фитнес-аэробики	4		17		16	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Совершенствование техники фитнес-аэробики	5		17		15	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.0	Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка											
5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	5		17		16	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6		17		16	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.3	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	6		17		15	1/2				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет						1/3			4		
	Итого			170		158					324	

**5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов - https://urait.ru/bcode/449973	Москва : Юрайт, 2020	100% онлайн
6.1.1.2	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск : СФУ, 2017.	100% онлайн
6.1.1.3	Серженко Е. В. [и др.]	Фитнес-аэробика [Электронный ресурс] : учебно- методическое пособие для студентов высших учебных заведений.- http://znanium.com/bookread2.php?book=615114#	Волгоград : Волгоградски й ГАУ, 2015	100 % онлайн

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов на Дону, 2014	100% онлайн
6.1.2.2	Гелецкая Л. Н. [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов. - https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100% онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс] : учебное пособие - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100% онлайн

6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура: (Лекционный курс) [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие. http://irbis.krsk.irkpups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&a_uto_open=4	Красноярск: КриЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Кончакова С.М.	Методические материалы и указания по изучению дисциплины	Личный кабинет	100% онлайн

		обучающегося, ЭИОС
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»		
6.2.1	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст : электронный.	
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – 2024. – URL: http://umczdt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.	
6.2.3	Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2024. – URL: http://znanium.ru . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.	
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.	
6.2.5	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – 2024. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.	
6.2.6	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – 2024. – URL: https://e.lanbook.com/ . – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.	
6.2.7	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo1.krsk.irkups.ru/ . – Текст : электронный.	
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2024. – URL: https://company.rzd.ru/ . – Текст : электронный.	
6.2.9	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://denti.krw.rzd . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.	
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы		
6.3.1 Базовое программное обеспечение		
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий).	
6.3.2 Специализированное программное обеспечение		
6.3.2.1	Не используется	
6.3.3 Информационные справочные системы		
6.3.3.1	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.	
6.3.3.2	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] http://www.gto-normy.ru – Режим доступа : из локальной сети.	
6.4 Правовые и нормативные документы		
6.4.1	Не используется	
7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ		
1	Корпуса А, Л, Т, Н КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И. Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58.	
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.	
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5.	

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические занятия направлены на овладение обучающихся методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.</p> <p>Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине «Фитнес-аэробика» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 час по очной форме обучения, 324 часов по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.</p> <p>Обучающемуся заочной формы обучения.</p> <p>Обучающийся заочной формы обучения выполняет 1 контрольную работу (КР). Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре учебного номера (шифра) обучающегося. Контрольная работа должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль».</p> <p>Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде. При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает.</p> <p>Обучающийся заочной формы обучения выполняет:</p> <p>КР «Общая физическая подготовка». Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	

**Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине**

Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика

1 Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы.

Фонд оценочных средств предназначен для использования обучающимися, преподавателями, администрацией КриЖТ ИрГУПС, а также сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания: валидность, надежность, объективность, эффективность.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

2 Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.

Программа контрольно-оценочных мероприятий.

Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Фитнес-аэробика» участвует в формировании компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Программа контрольно-оценочных мероприятий

очная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр					
1	6	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	14	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2	Сдача контрольных нормативов

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
				УК-7.3	
3	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация – зачет	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
3 семестр					
1	6	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация – зачет	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
4 семестр					
1	6	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	4.1 Обучение технике фитнес-аэробики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация – зачет	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
5 семестр					
1	6	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники фитнес-аэробики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация – зачет	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
6 семестр					
1	6	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
3	16	Текущий контроль	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация – зачет	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, компьютерные технологии.

Программа контрольно-оценочных мероприятий

заочная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
Курс 1, летняя сессия				
1	Текущий контроль	Разделы 1-5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа
2	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы 1-5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

Описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено» и четырехбалльная шкала («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Сдача контрольных нормативов	Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые контрольные нормативы
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые тестовые задания

3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)
4	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольных нормативов по темам

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости.

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»
«хорошо»	
«удовлетворительно»	
«неудовлетворительно»	«не зачтено»

Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше.
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже.

Критерии и шкалы оценивания контрольной работы для заочного обучения

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«хорошо»	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
«удовлетворительно»	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«неудовлетворительно»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

3.1 Перечень типовых контрольных нормативов (для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

№ пп	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,0	13,5	14,2	14,8	15,1	15,5
2.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	11.35	12.10	13.00					
3.	Бег 3000 м (мин)						12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4.	Подтягивание на перекладине (раз)						13	10	9	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз)	47	40	34	30	20					
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	140	240	230	215	210	200
7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30

3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Компьютерное тестирование обучающихся по темам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

Тест (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

Тестовое задание (ТЗ) – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

Типы тестовых заданий:

ЗТЗ – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

ОТЗ – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

**Структура тестовых материалов 2 семестр по дисциплине
«Фитнес-аэробика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ	
УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Современное состояние физической культуры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		Средства физической культуры	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		Основы здорового образа жизни	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
	Итого				21 – ЗТЗ 21 - ОТЗ

**Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине
«Фитнес-аэробика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	Физические качества	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	Общая физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				21 – ЗТЗ 21 – ОТЗ

**Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине
«Фитнес-аэробика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	Общая физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	4.1 Обучение технике фитнес-аэробики	Основные упражнения фитнес-аэробики	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техника фитнес-аэробики	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
профессиональной деятельности				
Итого				21 – 3ТЗ 21 - 0ТЗ

**Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине
«Фитнес-аэробика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	4.2 Совершенствование техники фитнес-аэробики	Основные упражнения фитнес-аэробики	Знание	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		Техника фитнес-аэробики	Действия	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
Итого				21 – 3ТЗ 21 - 0ТЗ

**Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине
«Фитнес-аэробика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности,	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
	5.3 Совершенствование	Общие положения ППФП	Знание	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	профессионально-прикладной физической подготовки	Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладная физическая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				21 – ЗТЗ 21 - ОТЗ

Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины

Образец типового варианта теста 2 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Стрейтчинг – это упражнения

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости
- б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах
- в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств

2. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий - исходное положение: стоя на колене одной ноги и стопе другой ноги. При необходимости можно держаться за что-нибудь, чтобы сохранить равновесие. Выдвигайте бедра вперед.

- а) четырёхглавая мышца бедра
- б) двуглавая мышца бедра
- в) подвздошно-поясничная мышца

3. Позы в йоге называются:

- а) асаны
- б) мудры
- в) нет правильного варианта ответа

4. _____ – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку

5. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

- а) тараэробика

- б) базовая аэробика
- в) спортивная аэробика

6. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает?

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшения в динамике действия)
- б) точность двигательного действия и его конечный результат
- в) частоту движений в единицу времени

7. Направление фитнеса, в котором используются велотренажеры _____

8. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес? _____

9. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:

- а) 5
- б) 7
- в) 12

10. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий? ____% от ЧСС max

11. Элементы со сменой лидирующей ноги в степ-аэробике называются _____

12. Высокоинтенсивный интервальный тренинг, состоящий из интенсивных серий упражнений и активного отдыха между ними называется _____

13. Половина резинового меча используется для занятий _____

14. К базовым силовым упражнениям относят:

- а) приседание, отжимание, выпад.
- б) шпагат
- в) выпрыгивание из глубокого приседа

15. Через какое время после пробуждения можно заниматься фитнесом?

- а) сразу же
- б) через час
- в) все зависит от особенностей организма и биоритмов человека

16. Гидроаэробика – гимнастические упражнения в _____

17. Выберите упражнения для проработки следующих мышц: большая ягодичная, полуперепончатая, бицепс бедра.

- а) становая тяга на прямых ногах
- б) отведения ноги
- в) пресс в висе на перекладине
- г) разгибания голени сидя

18. Что такое НШТ тренировки? _____

Образец типового варианта теста 3 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. Основными методами стретчинга являются:

- а) динамическая «растяжка»
- б) статистические «растяжка»
- в) баллистическая «растяжка»
- г) все ответы правильные

2. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий:
Исходное положение: сидя на полу. Обе ноги выпрямлены перед туловищем, пальцы ног смотрят прямо вверх. Убедитесь, что спина выпрямлена, а затем начинайте вытягивать руки вперед, чтобы коснуться пальцев ног.

- а) четырёхглавая мышца бедра
- б) двуглавая мышца бедра
- в) икроножная мышца
- г) подвздошно-поясничная мышца

3. Какой предмет используется для занятий «босу»?

- а) резиновый мяч
- б) половина резинового мяча
- в) резиновая лента.

4. Йогой лучше заниматься:

- а) босиком на рассыпанном стекле
- б) в носках на спортивном мате
- в) босиком на специальном коврике

5. Йогачара переводится с санскрита как «практика йоги». К какой религии относится этот термин? _____

6. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

- а) гимнастика
- б) совокупность
- в) соответствие

7. Число движений в единицу времени характеризует?

- а) темп движений
- б) ритм движений
- в) скоростную выносливость
- г) сложную двигательную реакцию

8. Как звали разработчика системы пилатес? _____

9. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:

- а) классическая аэробика
- б) танцевальная аэробика
- в) фитнес-гимнастика

10. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness») _____

11. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются _____
12. Серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации
- а) калланетика
 - б) пилатес
 - в) стретчинг
13. Одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес – это _____
14. Поперечный и продольный, это виды _____
15. Как называется большой мяч для занятий фитнесом _____
16. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?
- а) Грег Глассман
 - б) Алексей Немов
 - в) Ли Ни
17. _____ уникальная силовая групповая тренировка с мини-штангами. За одну тренировку прорабатываются все основные группы мышц.
18. Что представляет собой направление «Пол-дэнс»? _____

Образец типового варианта теста 4 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. При выполнении упражнений на растягивание воздействие нагрузки направлено
- а) на сердечно-сосудистую систему
 - б) на выделительную систему
 - в) на нервно-мышечную систему
2. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий: Исходное положение: стоя. Туловище выпрямлено, пальцы ног находятся на возвышении (ступеньке). Согните ногу и наклонитесь к носку.
- а) четырёхглавая мышца бедра
 - б) двуглавая мышца бедра
 - в) икроножная мышца
 - г) подвздошно-поясничная мышца
3. Каким видом аэробики мы занимаемся в ВУЗе:
- а) гигиеническая;
 - б) спортивная;
 - в) оздоровительная;
4. Вирбхадрасана переводится как:
- а) поза Дерева

- б) поза Лука
- в) поза Воина

5. Как в йоге называют дыхательные техники? _____

6. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

- а) шейпинг
- б) резист-аэробика
- в) памп-аэробика

7. Тип телосложения, который характеризуется относительно короткими конечностями, широкой талией и бёдрами, имеющий замедленный уровень метаболизма, а также склонность к набору избыточного веса - _____

8. Понятие аэробика впервые ввел:

- а) П. Лесгафт
- б) А. Дункан
- в) К. Купер
- г) Д. Фонда

9. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:

- а) 100 ккал
- б) 200 ккал
- в) 500 ккал и более

10. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как: _____

11. Какого направления фитнеса не существует?

- а) Цигун
- б) Калланетика
- в) Аквобосу

12. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется _____.

13. Одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес – это _____

14. Гимнастическое упражнение в воде – _____.

15. Пилатес это- ...

- а) силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы
- б) тренировка на растяжку
- в) тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата

16. На начальном этапе рекомендуется использовать темп музыки, в диапазоне _____ ВРМ (ударов в минуту).

17. _____ уникальная силовая групповая тренировка с мини-штангами. За одну тренировку прорабатываются все основные группы мышц.

18. Половина резинового меча используется для занятий _____

Образец типового варианта теста 5 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами?

- а) мышцы брюшного пресса
- б) мышцы ног
- в) мышцы спины

2. Основная задача стретчинга

- а) ускорить выполнение физических упражнений
- б) увеличить физиологический поперечник мышц
- в) удлинить мышечные волокна путем растягивания
- г) увеличить количество красных мышечных волокон

3. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий:
Исходное положение: стоя. При помощи рук подтягивайте колено к груди.

- а) четырёхглавая мышца бедра
- б) двуглавая мышца бедра
- в) икроножная мышца
- г) подвздошно-поясничная мышца

4. Занятие йогой обязательно заканчивается:

- а) шавасаной
- б) бакасаной
- в) ширшасаной

5. Сколько существует ступеней аштанга-йоги? _____

6. Что такое «памп-аэробика»?

- а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
- б) вид аэробики с использованием специальной степ-платформы
- в) силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»

7. Гидроаэробика – гимнастические упражнения в _____

8. Развитием аэробики в России занималась:

- а) Л. Латынина
- б) С. Хоркина
- в) Л. Сиднева
- г) А. Кабаева

9. На начальном этапе рекомендуется использовать темп музыки, в диапазоне _____ ВРМ (ударов в минуту).

10. _____ это комплекс тренировок, созданный на основе классических балетных упражнений и дополненный элементами из йоги и пилатеса. Благодаря балетной части, эти тренировки помогают выровнять осанку и подтянуть фигуру, дарят ощущение легкости.

11. _____ вид тренировок, направленный в первую очередь на оздоровление организма. Он не про изнуряющие тренировки с тяжелым инвентарем, а про гармоничные движения тела, про проработку глубоких мышц, которые не задействуются при выполнении привычных упражнений в спортзале.

12. Направление фитнеса, в котором используется велотренажеры _____

13. Особенности Пилатеса

- а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
- б) скорость выполнения упражнений
- в) выполнение упражнений не количественно, а качественно.

14. Что НЕ относится к направлениям в фитнесе?

- а) йога;
- б) пилатес;
- в) стрип-пластика;
- г) караоке.

15. Резиновый жгут для силовых тренировок - _____

16. Большой упругий мяч для занятий фитнесом _____

17. Силовыми упражнениями в фитнесе для женщин являются:

- а) упражнения для ног в тренажере
- б) велотренажер
- в) проработка пресса
- г) все ответы верны

18. Какой предмет используется для занятий «босу»?

Образец типового варианта теста 6 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. Маховые движения без остановок, производимые в различных диапазонах - используются в методе?

- а) динамической «растяжки»
- б) баллистической «растяжки»
- в) статической «растяжки»
- г) проприоцептивной «растяжки»

2. Поза Лотоса - это перевод на русский язык асаны под названием:

- а) шавасана
- б) падмасана
- в) сарвангасана

3. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий:
Исходное положение: туловище выпрямлено, пальцы сомкнуты. Согните руки и поднимите их над головой, отводя при этом руки и локти назад.

- а) грудная мышца
- б) трапецевидная мышца
- в) ягодичная мышца
- г) дельтовидная мышца

4. Как переводится слово «карма» с санскрита? _____

5. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

- а) аэробика
- б) круговая тренировка
- в) ритмическая гимнастика

6. Аэробика делится на следующие виды:

- а) гигиеническая
- б) спортивная
- в) оздоровительная
- г) прикладная

7. Степ аэробика - это:

- а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов «степ».
- б) ходьба по лестнице.
- в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы

8. _____ - выполнение произвольного количества вариаций одного и того же элемента в произвольном порядке.

9. _____ уникальная силовая групповая тренировка с мини-штангами. За одну тренировку прорабатываются все основные группы мышц.

10. _____ совокупность упражнений на мышцы брюшного пресса, бедра и ягодицы, поясницу.

11. Ленточный амортизатор (Thera-Band). Это _____

12. Какое из перечисленных упражнений является функциональным:

- а) сгибание с гантелями на бицепс
- б) жим от груди в тренажёре
- в) тяга в TRX
- г) игра с мячом в поле

13. Резиновый жгут для силовых тренировок - _____

14. Большой упругий мяч для занятий фитнесом _____

15. Силовые тренировки (анаэробный тренинг представляют собой комплекс упражнений, направленный на:

- а) изменение формы тела
- б) коррекцию недостатков фигуры
- в) развитие и укрепление мышечной массы
- г) все ответы верны

16. Что такое НШТ тренировки? _____

17. Какова высота степ -платформы для оздоровительных занятий в группах начального уровня?

- а) 15, 20, 25 см
- б) 15, 30, 45 см
- в) 5, 10, 15 см

18. Йогачара переводится с санскрита как «практика йоги». К какой религии относится этот термин? _____

3.3 Типовые контрольные задания для проведения контрольных работ (для заочного обучения)

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

Перечень вопросов к контрольной работе для студентов заочной формы обучения.

Перечень теоретических тем

1. Характеристика фитнеса, его специфические признаки.
2. Характеристика аэробики, ее специфические признаки
3. Фитнес как вид спорта и средство физического воспитания.
4. Аэробика как вид спорта и средство физического воспитания.
5. История развития фитнеса и аэробики в России
6. Развитие специальных физических качеств
7. Основные задачи фитнеса
8. Основные задачи аэробики
9. Влияние фитнес-аэробики на физическое развитие
10. Физической подготовка по средствам фитнес и аэробики
11. Методика изучения танцевальных движений и комбинаций
12. Основные направления фитнеса
13. Основные направления аэробики
14. Комплекс упражнений стрейчинга
15. Комплекс упражнений аэробики
16. Комплекс упражнений фитнеса
17. Аэробная нагрузка
18. Особенности тренировочных занятий у женщин
19. Фитнес на уроках физической культуры.
20. Аэробика на уроках физической культуры

3.4 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)

- 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- 2.1. Обучение общеразвивающим комплексам
- 2.2. Совершенствование общеразвивающих комплексов.
- 3.1. Специальная физическая и техническая подготовка
- 3.2. Совершенствование специальной физической и технической подготовки
- 4.1. Обучение технике фитнес-аэробики
- 4.2. Совершенствование техники фитнес-аэробики
- 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся
- 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 5.3. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки

4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

В таблице приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов по темам.
Контрольная работа для заочного обучения	Преподаватель выдает задание на выполнение контрольной работы на установочной сессии и оценивает качество ее выполнения на последующей сессии согласно расписанию занятий. Выполнив работу, студент регистрирует ее в деканате заочного обучения и сдает на проверку до начала основной сессии.
Тестирование	Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ
Зачет	Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачета и оценивания результатов обучения

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности

компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.