

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗаБИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ССОП
к.т.н., доцент М.И. Коновалова

«___» _____ 20__ г.
протокол № _____

Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.01 Технология транспортных процессов
Профиль подготовки – Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)
Программа подготовки – прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная
Нормативный срок обучения – 4 года
Кафедра-разработчик программы – Научно-инженерные дисциплины

Общая трудоемкость в з.е.
Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации в семестрах:
зачёт 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины в семестрах

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	18	18	18	18	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану					Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	72	72	72	72	54	342
– практические	72	72	72	72	54	342
Итого	72	72	72	72	54	342

ЧИТА

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 ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 г. № 165 и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, профиль «Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)», утвержденного Учёным советом ЗаБИЖТ ИрГУПС от 02.02.2018 г. протокол № 5.

Программу составил:

Старший преподаватель Андреев А.В. _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 22.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Научно-инженерные дисциплины».

Протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Срок действия программы: _____ гг

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

Согласовано

Кафедра «Управление процессами перевозок», протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

М.И. Коновалова

Заведующий библиотекой

А.В. Кузьменко

Начальник управления информатизации

Н.В. Лашук

Рецензент из числа основных работодателей

Забайкальская дирекция управления движением – структурного подразделения Центральной дирекции управления движением – филиала ОАО «РЖД», главный инженер

А.А. Лихин _____ «__» _____ 20__ г.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель освоения дисциплины	
1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств фитнеса и аэробных упражнений для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
2	повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы студентов с помощью использования аэробных физических нагрузок.
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2	овладение теоретическими знаниями в области основ техники легкоатлетических упражнений и методики их преподавания, воспитания с их помощью физических и психических качеств;
3	формирование навыков и умений в выполнении легкоатлетических упражнений, повышение средствами легкой атлетики физической подготовленности студентов до требуемого уровня;
4	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;
5	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
7	формирование музыкально-двигательных умений и навыков.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Дисциплина Б1.Б.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика» относится к вариативной части Блока1 и является дисциплиной по выбору. Изучение дисциплины Б1.Б.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт».
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты».

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	социальное значение физической культуры и спорта;
Уметь	использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
Владеть	комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
Уметь	применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
Владеть	способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	правила выполнения базовых шагов и движений различных элементов трудности;
Уметь	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг;
Владеть	основами методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной направленностью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
2	социальное значение физической культуры и спорта;
3	взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
4	роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
Уметь	
1	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, работать в коллективе на общий результат, разрешать конфликтные ситуации, учиться на собственном опыте и опыте других;
2	составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально прикладной направленности; формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
Владеть	
1	современными технологиями формирования здорового образа жизни средствами и методами укрепления индивидуального здоровья; системой физических упражнений и техникой их выполнения;
2	оздоровительно - физкультурными технологиями и навыками самостоятельной организации занятия по фитнесу и спортивной аэробике;
3	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка				
1.1	Тема: Развитие общей выносливости. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
1.2	Тема: Развитие силовых способностей. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.4, Л3.1
2	Раздел 2. Классическая аэробика				
2.1	Тема: Техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес- аэробики. /Пр/	2	24	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.2, Л3.1
2.2	Тема: Совершенствование танцевальных шагов. /Пр/	2	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л3.1
3	Раздел 3. Стретчинг				
3.1	Тема: Упражнения на растяжку определенных групп мышц. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
3.2	Тема: Упражнения на суставную подвижность. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1

	Форма промежуточной аттестации – зачет.	2	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
4	Раздел 1. Общая физическая подготовка				
4.1	Тема: Развитие общей выносливости. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
4.2	Тема: Развитие силовых способностей. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.4, Л3.1
5	Раздел 2. Классическая аэробика				
5.1	Тема: Техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес- аэробики. /Пр/	3	24	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.2, Л3.1
5.2	Тема: Совершенствование танцевальных шагов. /Пр/	3	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л3.1
6	Раздел 3. Стретчинг				
6.1	Тема: Упражнения на растяжку определенных групп мышц. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
6.2	Тема: Упражнения на суставную подвижность. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации – зачет.	3	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
7	Раздел 1. Общая физическая подготовка				
7.1	Тема: Развитие общей выносливости. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
7.2	Тема: Развитие силовых способностей. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.4, Л3.1
8	Раздел 2. Классическая аэробика				
8.1	Тема: Техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес- аэробики. /Пр/	4	24	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.2, Л3.1
8.2	Тема: Совершенствование танцевальных шагов. /Пр/	4	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л3.1
9	Раздел 3. Стретчинг				
9.1	Тема: Упражнения на растяжку определенных групп мышц. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
9.2	Тема: Упражнения на суставную подвижность. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1

	Форма промежуточной аттестации – зачет.	4	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
10	Раздел 1. Общая физическая подготовка				
10.1	Тема: Развитие общей выносливости. /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
10.2	Тема: Развитие силовых способностей. /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.4, Л3.1
11	Раздел 2. Классическая аэробика				
11.1	Тема: Техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес- аэробики. /Пр/	5	24	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.2, Л3.1
11.2	Тема: Совершенствование танцевальных шагов. /Пр/	5	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л3.1
12	Раздел 3. Стретчинг				
12.1	Тема: Упражнения на растяжку определенных групп мышц. /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
12.1	Тема: Упражнения на суставную подвижность. /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации – зачет.	5	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
13	Раздел 1. Общая физическая подготовка				
13.1	Тема: Развитие общей выносливости. /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
13.2	Тема: Развитие силовых способностей. /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.4, Л3.1
14	Раздел 2. Классическая аэробика				
14.1	Тема: Техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес- аэробики. /Пр/	6	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.2, Л3.1
14.2	Тема: Совершенствование танцевальных шагов. /Пр/	6	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л3.1
15	Раздел 3. Стретчинг				
15.1	Тема: Упражнения на растяжку определенных групп мышц. /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
15.2	Тема: Упражнения на суставную подвижность. /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1

	Форма промежуточной аттестации – зачет.	6	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
--	---	---	---	------	---

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 разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде Института, 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
Л1.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура	Феникс- г. Ростов-на-Дону, 2005 г.	139
Л1.2	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.	Физическая культура	ИЦ "Академия"- г. Москва, 2008 г.	16

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Жуков Р.С.	Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&d&book_id=278415	КемГУ- г. Кемерово, 2014 г.	100% online
2.2	Манжелей И.В.	Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&d&book_id=426946	Берлин: Директ- Медиа- г. Москва, 2015 г.	100% online
Л2.3	под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&d&book_id=253833	СпецЛит- г. СПб, 2013 г.	100% online

2.4	Чеснокова Е.Л.	Физическая культура [Электронный ресурс]: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re
d&book_id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re d&book_id=210945	Директ-Медиа- г. Москва, 2013 г.	100% online
2.5		Ежемесячный печатный журнал «Теория и практика физической культуры»	Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» г. Москва	1
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л3.1	Андреев А.В., Наполов К.К., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf	ЗабИЖТ- г. Чита, 2017 г., Личный кабинет обучающегося	100% online
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л4.1	Андреев А.В., Наполов К.К., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf	ЗабИЖТ- г. Чита, 2017 г., Личный кабинет обучающегося	100% online
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	АСУ Библиотека ЗаБИЖТ http://zabizht.ru			
Э.2	ЭБС "Издательство "Лань" https://e.lanbook.com/			
Э.3	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/			
Э.4	ЭБС "Знаниум" http://znanium.com/			
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)				
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения				
6.3.1.1	Microsoft Windows 7 Professional, количество – 137, лицензия №49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. №139/53-ОАЭ-11;			

6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, количество – 225, лицензия №45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, количество – 200, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. №29/32А-08.
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
6.3.2.1	
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант» – договор от 21.12.2017 г. №22/2018/955В на оказание услуг по сопровождению (информационному обслуживанию комплекта Системы Гарант).

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Учебный корпус ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, 3, корп 3. Учебный корпус №2 ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, д 3, корп 1. Учебно-лабораторный корпус ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, д 3.
2	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, корп 2, этаж 2, помещение 2. Спортивный комплекс. Спортивный зал №1. Спортивный инвентарь (мячи, гантели, обручи, скакалки, маты, коврики для фитнеса), магнитофон.
3	672006, Забайкальский край, г Чита, ул Донская, д 8. Спортзал. Спортивный инвентарь (мячи, гантели, обручи, скакалки, маты, коврики для фитнеса), магнитофон.
4	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, 3, корп 3, этаж 3, помещение 8. Читальный зал.
5	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, этаж 3, помещение 2. Помещение № 351 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебного занятия	Организация деятельности обучающегося
Практическое (семинарское) занятие	<p>Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.</p> <p>Практические занятия, направленные на укрепление здоровья студентов, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).
Самостоятельная работа студентов	<p>Написание контрольной работы по дисциплине предусматривает самостоятельную работу обучающихся в течение всего семестра по материалам рекомендуемых источников (раздел учебно-методического и информационного обеспечения) и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети</p> <p>Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу студентов.</p> <p>Самостоятельная работа реализуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по

	учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении студентом учебных и творческих задач; 4) при выполнении контрольной работы.
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»**

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Фитнес и аэробика» участвует в формировании компетенции:
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции ОК-8
при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин / практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	6	6
Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	6	6		

		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	6	6
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	7

**Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-8
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов/тем дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Общая физическая подготовка. Раздел 2. Классическая аэробика. Раздел 3. Стретчинг.	Минимальный уровень	Знать: социальное значение физической культуры и спорта;
				Уметь: использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
				Владеть: комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.
			Базовый уровень	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
				Уметь: применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
				Владеть: способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.
			Высокий уровень	Знать: правила выполнения базовых шагов и движений различных элементов трудности;

				<p>Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг;</p> <p>Владеть: основами методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной направленностью.</p>
--	--	--	--	---

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины**

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
2 семестр					
1	4,5	Текущий контроль	Раздел 3. Стретчинг.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	9, 10	Текущий контроль	Раздел 2. Классическая аэробика.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	16,17	Текущий контроль	Раздел 1 Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3 семестр					
4	4,5	Текущий контроль	Раздел 1 Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5	9, 10	Текущий контроль	Раздел 2. Классическая аэробика.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
6	16,17	Текущий контроль	Раздел 3. Стретчинг.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4 семестр					
7	4,5	Текущий контроль	Раздел 3. Стретчинг.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
8	9, 10	Текущий контроль	Раздел 2. Классическая аэробика.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
9	16,17	Текущий контроль	Раздел 1 Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5 семестр					
10	4,5	Текущий контроль	Раздел 1 Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
11	9, 10	Текущий контроль	Раздел 2. Классическая аэробика.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
12	16,17	Текущий контроль	Раздел 3. Стретчинг.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
6 семестр					
13	4,5	Текущий контроль	Раздел 3. Стретчинг.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
14	9, 10	Текущий контроль	Раздел 2. Классическая аэробика.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
15	16,17	Текущий контроль	Раздел 1 Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов

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

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование (письменно)	Система стандартизированных заданий, для измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий.
2	сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов.	Таблица контрольных нормативов.
3	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

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 показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил соответствующие контрольные нормативы на оценку «5».	Высокий
	Обучающийся показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил контрольные нормативы на оценку «4».	Базовый

	Обучающийся показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Выполнил контрольные нормативы на оценку «3».	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. Контрольные нормативы не выполняются.	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Тестирование (письменно)

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение более 60% тестовых заданий.
«не зачтено»	Выполнение менее 60% тестовых заданий.

Зачетные комбинации в многоборье

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение контрольного норматива на оценку не менее 3.
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов.

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

3.1 Таблица контрольных упражнений

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Вид	Женщины			Мужчины		
	Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хор.	Отл.
Раздел 1. ОФП и СФП						
Кросс 3000 м, мин.				14.00	13.30	12.30
Кросс 2000 м, мин.	11.35	11.15	10.30			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				10	15	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	45	35	45	55
Раздел 2. Классическая аэробика						
Комбинация на координацию: выполнение V-Step по квадрату (4 круга) с изменением положений рук		На 8 счётов	На 16 счетов		На 8 счётов	На 16 счетов
Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	130	150	170	140	160	180
Раздел 3. Стретчинг						
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 10	+ 15	+ 20	+ 6	+ 7	+ 13
Проведение разминки	10 упражнений направленных на развитие гибкости					

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

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Тестирование (письменно)	Выполнение тестовых заданий осуществляется на практическом занятии письменно, после прохождения раздела программы. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты тестирования оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю.
Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения.

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

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок, деленную на число этих оценок.

Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

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»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов, а также тестовых заданий по теории.

В разделе «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» приведены типовые контрольные задания, для оценки результатов освоения образовательной программы. Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с формами оформления оценочных средств и не выставляются в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.