

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «07» июня 2021 г. № 78

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

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Грузовые вагоны

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

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

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах

очная форма обучения:

зачет 2,3,4,5,6

заочная форма обучения:

зачет 2

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						
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
Самостоятельная работа	32	32	32	31	31	158
Зачет						
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)	-	-
– лабораторные	-	-
Самостоятельная работа	324	324
Зачет	4	4
Итого	328	328

УП – учебный план.

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215.

Программу составил(и):

Старший преподаватель, каф. «ФКиС»

Р.С. Лыженкова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».

Протокол от «___» _____ 20__ г. № ___

Срок действия программы:

Зав. кафедрой, к.п.н

Е.А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Вагоны и вагонное хозяйство», протокол от 04.06.2021 г. № 9.

Заведующий кафедрой, к.т.н., доцент

А.А. Тармаев

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания дисциплины	
1	освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
2	сформировать способность применять здоровые берегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
1	укрепление здоровья и повышение работоспособности средствами аэробики
2	разностороннее развитие физических качеств и воспитание правильной осанки
3	совершенствование координации движений и чувства ритма
4	безупречную технику выполнения упражнений
5	выразительность движений и точное соответствие музыке
6	приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике
7	формирование положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели
8	освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами аэробики
9	овладение системой практических умений и навыков, позволяющих самостоятельно планировать, контролировать эффективность и организовывать тренировочный процесс по аэробике для достижения жизненных и профессиональных целей

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
Изучение дисциплины «Фитнес-аэробика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору	
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б3.01 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: правила безопасности труда и личной гигиены, названия и выполнение шагов в аэробике Уметь: правильно выполнять танцевальные шаги аэробики, пользоваться инвентарем, 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
	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	Владеть: правилами выполнения базовых движений и элементов трудности, основные понятия музыкальной грамоты Знать: 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила техники безопасности на занятиях 3. правила и способы планирования самостоятельных занятий различной направленности

1.0	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	3		2	6	1/зима				10	
2.0	Раздел 2.Специальная подготовка										УК-7.2
2.1	Танцевальная аэробика. Изучение танц.связки. (Hip- Hop) Сдача связки	3		10	6	1/зима				10	
2.2	Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности. (Tabata ,Bosu)	3		6	4	1/зима				10	
2.3	Степ аэробика. Изучение связки на степах. (Folk-элементы народного танца) Сдача связки	3		8	2	1/зима				10	
3.0	Раздел 3.Общая физическая подготовка										УК-7.2
3.1	Обще - физические упражнения, стоя, в партере с применением отягощений. Стрейтчинг	3		6	4	1/зима				10	
3.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	3		2		1/зима				10	
3.3	Контрольная работа КР № 3 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»	3			10	1/зима				10	
	Зачет										
1.0	Раздел 1. Основы аэробики										УК-7.2
1.1	Танцевальная аэробика. Характеристика популярных танцевальных направлений Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем	4		2	10	1/зима				8	
2.0	Раздел 2.Специальная подготовка										УК-7.1
2.1	Классическая аэробика. Изучение танц.связки. (Aero Dance). Сдача связки	4		10	8	1/зима				8	
2.2	Пилатес (базовые упражнения)	4		4	8	1/зима				8	
2.3	Танцевальная аэробика. Изучение танц.связки.(Latino) Сдача связки	4		10	8	1/зима				8	
3.0	Раздел 3.Общая физическая подготовка										УК-7.1
3.1	Силовая аэробика с оборудованием. Выполнение силовых упражнений разной направленности (штанга, фитбол ,Bosu)	4		6		1/зима				8	
3.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	4		2		1/зима				8	
3.3	Контрольная работа КР №2 «Самоконтроль физического развития»				10	1/зима				8	
3.4	Зачет										
1.0	Раздел 1. Основы аэробики										УК-7.1
1.1	Организация силовой тренировки на занятиях аэробики. Методы и особенности силовой тренировки	5		2	5	1/зима				8	
2.0	Раздел 2.Специальная подготовка										УК-7.2
2.1	Танцевальная аэробика. Изучение танц.связки.(Танго, Джаз) Сдача связки	5		10	4	1/зима				8	
2.2	Пилатес (фитбол, палки, кольцо)	5		6	4	1/зима				8	
2.3	Степ аэробика. Изучение связки на степах. (Aero) .Сдача связки	5		8	4	1/зима				10	
3.0	Раздел 3.Общая физическая подготовка										УК-7.1
3.1	Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности	5		6	4	1/зима				10	
3.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	5		2		1/зима				10	

3.3	Контрольная работа КР № 4 «Самоконтроль функционального состояния»	5			10	1/зима				10	
	Зачет										
1.0	Раздел 1. Основы аэробики										УК-7.2
1.1	Контроль и самоконтроль на занятиях аэробикой.	6		2	9	1/зима				10	
2.0	Раздел 2. Специальная подготовка										УК-7.1
2.1	Пилатес (фитбол, малый мяч, кольцо)	6		6	2	1/зима				10	
2.2	Танцевальная аэробика. Изучение танц.связки. (Zumba) .Сдача связки	6		10	4	1/зима					
2.3	Степ аэробика. Изучение связки на ступах. (сложно-координационный) Сдача связки	6		8	4	1/зима				10	
3.0	Раздел 3. Общая физическая подготовка									10	УК-7.2
3.1	Силовая аэробика (скакалка, штанга, Bosu) Выполнение силовых упражнений разной направленности. Стрейтчинг	6		6	2	1/зима				10	
3.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	6		2		1/зима					
3.3	Контрольная работа КР № 5 «Программа самостоятельной тренировки»	6			10	1/зима				10	
	Зачет					1/лет					УК-7.2

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 Университета, 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	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.: Директор- Медиа 2013	Личный кабинет обучающегося
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун- та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн

		71591		
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395&sr=1	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428	М.: Директ-Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429357&sr=1	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающегося
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
Л4.1	Рютина Л.Н.	Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении студентов (учебное издание)	Иркутск: ИрГУПС, 2016	Личный кабинет обучающегося
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
6.2.1	сайт библиотеки ИрГУПС: http://irbis.iriit/ntb/			
6.2..2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/			
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы				
6.3.1 Базовое программное обеспечение				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49379844, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд Windows Edu Per Device 10 Education, Соглашение № V6760694, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, Лицензия № 48288083, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; Office Professional 2019 - Соглашение № V0709762, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; LibreOffice v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org			
6.3.2 Специализированное программное обеспечение нет				
6.3.3 Информационные справочные системы				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
6.4 Правовые и нормативные документы				
Не предусмотрено				

**7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,
НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1	<p>Практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4.,12</p> <p>На кафедре «Физическая культура и спорт» 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв. м, оборудованные зеркалами.</p> <p>В роще «Звездочка» на открытом воздухе расположена волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка.</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)</p>
2	<p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спорт. площадка рощи «Звездочка» - читальные залы; - учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507.

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 задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> <p>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.</p> <p>Особое внимание следует обращать на определение основных понятий дисциплины. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют понятия 170 часов</p>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине «Фитнес-аэробика» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 часов по очной форме обучения и 328 часов по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а так же указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. При выполнении контрольных работ обучающемуся следует 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>КР 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» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p>Обучающийся очной формы обучения выполняет:</p> <p>II семестр КР № 2 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)»</p> <p>III семестр КР № 3 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»</p> <p>IV семестр КР № 4 «Самоконтроль физического развития»</p> <p>V семестр КР № 5 «Самоконтроль функционального состояния»</p> <p>VI семестр КР № 6 «Программа самостоятельной тренировки»</p> <p>Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет/в учебно-методическом пособии.</p> <p>Обучающийся заочной формы обучения выполняет:</p>

	<p>II семестр КР № 2 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)». КР № 3 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией». КР № 4 «Самоконтроль физического развития». КР № 5 «Самоконтроль функционального состояния». КР № 6 «Программа самостоятельной тренировки». Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет/в учебно-методическом пособии</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИРГУПС)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Б1.В.ДВ.01.04 «Фитнес – аэробика»

Приложение № 1 к рабочей программе

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог
Специализация – Грузовые вагоны

ИРКУТСК

1. Общие положения

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

Фонды оценочных средств предназначены для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Университета, а так же сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

В соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере образования, оценочные средства представляются в виде ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю), практике. С учетом действующего в Университете Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (высшее образование – бакалавриат, специалитет, магистратура), в состав ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;
- 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 (знать), обязательный для всех обучающихся по завершению освоения ОПОП; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения (уметь), превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения (владеть), 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 с указанием этапов их формирования.

Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина (модуль)/практика «Фитнес-аэробика» участвует в формировании компетенций: УК-7 (7.1, 7.2) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для	Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
		Уметь обеспечить должный уровень общей и

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей. 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).
	УК-7.2 Выбирает здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
		Уметь обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.
		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).

Программа контрольно-оценочных мероприятий

очная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)	
2 семестр					
1.	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1 Основы аэробики Раздел 2.Специальная подготовка. Раздел 3.Общая физическая подготовка.	УК-7.1	Практические задания (контрольные нормативы).
2	17		«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».	УК-7.2	Контрольная работа № 1
3 семестр					
3	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1 Основы аэробики Раздел 2.Специальная подготовка. Раздел 3.Общая физическая подготовка.	УК-7.1	Практические задания (контрольные нормативы).
4	17		«Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»	УК-7.2	Контрольная работа № 2
4 семестр					
5	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1 Основы аэробики Раздел 2.Специальная подготовка. Раздел 3.Общая физическая подготовка.	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы).
6	17		«Самоконтроль физического развития».	УК-7.2	Контрольная работа №3

5 семестр					
7	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1 Основы аэробики Раздел 2.Специальная подготовка. Раздел 3.Общая физическая подготовка.	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы).
8	17		«Самоконтроль функционального состояния»	УК-7.2	Контрольная работа № 4
6 семестр					
9	1.7	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1 Основы аэробики Раздел 2.Специальная подготовка. Раздел 3.Общая физическая подготовка.	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы).
10	17		«Программа самостоятельной тренировки»	УК-7.2	Контрольная работа № 5

Программа контрольно-оценочных мероприятий				заочная форма обучения	
№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)	
2 семестр					
1		Промежуточная аттестация – зачет	«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».	УК-7.2	Контрольная работа № 1
2			«Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»	УК-7.2	Контрольная работа № 2
3			«Самоконтроль физического развития».	УК-7.2	Контрольная работа № 3
4			«Самоконтроль функционального состояния»	УК-7.2	Контрольная работа № 4
5			«Программа самостоятельной тренировки»	УК-7.2	Контрольная работа № 5

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

Контроль качества освоения дисциплины/прохождения практики 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 так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице.

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Практическое задание	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и опыта двигательной деятельности обучающегося.	Упражнения и контроль техники его выполнения
Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала, а также повышающий интерес к здоровому образу жизни.	Образец дневника самоконтроля
Контрольная работа.	Предназначено для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности обучающихся в рамках формирования социальной и профессиональной адаптации	Индивидуальное задание по темам
Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Практические задания к зачету (контрольные нормативы)

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета. Шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения практических занятий 100%. Защита контрольной работы.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения практических занятий 100% Защита контрольной работы.	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения практических занятий 100% Защита контрольной работы.	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Посещение практических занятий менее 100%. Контрольная работа не защищена.	Компетенции не сформированы

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

Практическое задание

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по фитнес-аэробике у обучающегося сформированы и развиты правильные практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов.

«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по фитнес-аэробике у обучающегося несформированы и неразвиты практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов.
--------------	--

Дневник самоконтроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся регулярно следит за собственным здоровьем – своевременно замечает степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания – определяет, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, состоят из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей...
«не зачтено»	У обучающегося недостаточный объём информационной базы субъективных и объективных данных, позволяющих контролировать, анализировать и оценивать здоровье и свое физическое развитие.

Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы.. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«не зачтено»	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, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Перечень зачетных нормативов по фитнес - аэробике

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Тест «Наклон вперед»	1	14	9	6	5	3
	2	15	10	7	6	4
	3	16	11	8	7	5
Тест «Подъем туловища за 1 мин.»	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
Тест «Прыжок в длину с места»	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Тест» Отжимания»	1	10	8	6	4	2
	2	12	10	8	6	4
	3	14	12	10	8	6
Тест «Бег 100м»	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Тест» Бег 1000м»	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8

3.2. Перечень дополнительных нормативов по фитнес-аэробике к зачету						
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	1	140	120	110	100	90
	2	150	140	130	120	110
	3	160	150	140	130	120
Планка (удержание корпуса в прямой линии по позвоночнику, ладони, локти стоят под уровнем плеча, голова не опускается вниз)	1	1мин	+	+	+	+
	2	2мин	+	+	+	+
	3	3мин	+	+	+	+
Выполнение контрольной связки (в трех проекциях: к зеркалу .от зеркала ,лицом друг к другу) Оценка из 10 баллов:0,1 – балла незначительная погрешность; 0,2 балла средняя шибка; 0,3 балла - грубая ошибка; 0,5балла повторяющаяся ошибка. Критерии оценки: координация, сила, ,скорость, техника,хореография,музыкальность,синхронность , партнерство.		+	+	+	+	+

