

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

приказом ректора

от «31» мая 2019 г. № 379-1

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

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Специализация – Строительство магистральных 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

Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах/на курсах

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.

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 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 218.

Программу составил:
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «15» февраля 2019 г. № 7.

Заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.О. Колмаков

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|--|
| 1.1 Цель дисциплины | |
| 1 | формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |
| 2 | содействие пропаганде здорового образа жизни |
| 1.2 Задачи дисциплины | |
| 1 | укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие |
| 2 | формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями |
| 3 | сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности |
| 4 | выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта |
| 5 | воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры |
| 6 | содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности |
| 7 | формировать навык сохранения правильной осанки |
| 8 | достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц |
| 9 | содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики общей физической подготовки |
| 10 | 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 | УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии | Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы |

| | | |
|--|--|---|
| <p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> | <p>здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) 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 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> |
| | <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> | <p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося 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 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> |
| | <p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте 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 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 | 1/1 | | | | 36 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.0 | Раздел 2 Общеразвивающие упражнения | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Обучение общеразвивающим комплексам | 2 | | 32 | | 22 | 1/1 | | | | 32 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.2 | Совершенствование общеразвивающих комплексов | 3 | | 17 | | 16 | 1/1 | | | | 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 | 1/1 | | | | 32 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 3.2 | Совершенствование специальной физической и технической подготовки | 4 | | 17 | | 16 | 1/1 | | | | 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 | 1/1 | | | | 32 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4.2 | Совершенствование техники фитнес-аэробики | 5 | | 17 | | 15 | 1/1 | | | | 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 | 1/1 | | | | 32 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 5.2 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 6 | | 17 | | 16 | 1/1 | | | | 32 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 5.3 | Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | 6 | | 17 | | 15 | 1/1 | | | | 32 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | | | | | | | | | | 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: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - 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 : учебник [Электронный ресурс] - 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: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс].- http://znanium.com/bookread2.php?book=615114# | Волгоград : Волгоградский 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 : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - 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 : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - 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 : учебное пособие [Электронный ресурс] - 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) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] 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&auto_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, 2013-2023. – URL: http://umczdt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | | |
| 6.2.3 | Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва, 2011-2023. – URL: http://znanium.com . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | | |
| 6.2.4 | Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020-2023. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный | | |
| 6.2.5 | Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011-2023. – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | | |
| 6.2.6 | Университетская библиотека онлайн : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2006-2023. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | | |
| 6.2.7 | Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo.krsk.irkups.ru/ . – Текст: электронный. | | |
| 6.2.8 | Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003-2023. – URL: http://www.rzd.ru/ . – Текст: электронный. | | |
| 6.2.9 | Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016-2023. – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – 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 | Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://denti.krw.rzd . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный | | |
| 6.3.3.2 | Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный. | | |
| 6.3.3.3 | 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> |
| 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 | |

**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) |

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--------|--|---|---------------------------------------|--|
| 2 | 14 | Текущий контроль | 2.1 Обучение общеразвивающим комплексам | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 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 |

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|---|--------|--|--|---------------------------------------|--|
| 2 | 14 | Текущий контроль | 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 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

| № | Неделя | 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» Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «хорошо» | |

| | | |
|------------------------|--------------|---|
| «удовлетворительно» | | Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не удовлетворительно» | «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

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 берегающие 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 |
| | | | | 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 берегающие 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 | 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 |
| | | | | 3 – ЗТЗ |

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|---|------------------------|---|--------------------------------------|
| утомления в быту и 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 | 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 |

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|----------------------------------|---|--------------------------------------|
| 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 | 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | Общие положения ППФП | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 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) тарааэробика
- 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 используется 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 коврикe

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 Гласман
 - 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 _____ BPM (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 рандомно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадами 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.