

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
**Красноярский институт железнодорожного транспорта**  
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА  
приказ ректора  
от «08» мая 2020 г. № 268-1

**Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика**  
**рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки – 38.03.03 Управление персоналом  
Профиль подготовки – Кадровая безопасность организации и государственной службы  
Программа подготовки – прикладной бакалавриат  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная  
Нормативный срок обучения – 4 года  
Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0                      Формы промежуточной аттестации, семестр:  
Часов по учебному плану – 342                      зачет – 2,3,4,5,6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

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

КРАСНОЯРСК



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. № 1461.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом на заседании кафедры «Управление персоналом».  
Протокол от «12» марта 2020 г. № 8.

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1	Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности
2	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
3	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте
4	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
5	Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
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	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
1	Б1.Б.29 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
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.01.04 Гимнастика
5	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни
Уметь	формировать здоровый образ жизни
Владеть	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре

Уметь	рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке
Владеть	системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	социальную роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Уметь	использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
Владеть	физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать:</b>	
1	влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
3	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
<b>Уметь:</b>	
1	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
2	формировать здоровый образ жизни
3	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
5	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
<b>Владеть:</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья человека
2	простейшими методами и системами развития и совершенствования физических и психических качеств

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.0	<b>Раздел 1 Основы фитнеса и аэробики</b>				
1.1	Стретчинг /Пр/	2	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.2	Аэробика /Пр/	2	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.3	Фитнес /Пр/	2	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.4	Стретчинг /Пр/	3	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.5	Аэробика /Пр/	3	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.6	Фитнес /Пр/	3	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.7	Стретчинг /Пр/	4	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.8	Аэробика /Пр/	4	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.9	Фитнес /Пр/	4	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.10	Стретчинг /Пр/	5	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.11	Аэробика /Пр/	5	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.12	Фитнес /Пр/	5	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.13	Стретчинг /Пр/	6	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.14	Аэробика /Пр/	6	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
1.15	Фитнес /Пр/	6	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде 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] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	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].- <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=615114#">http://znanium.com/bookread2.php?book=615114#</a>	Волгоград : Волгоградский 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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	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] - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016	100 % онлайн

##### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	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] - <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRI">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRI</a>	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн

		<a href="#">NG=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_op en=4</a>	
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
6.2.1	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irgups.ru/">http://irbis.krsk.irgups.ru/</a> . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.		
6.2.2	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 . – URL: <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.		
6.2.3	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.		
6.2.4	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 . – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.		
6.2.5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.		
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo.krsk.irgups.ru/">http://sdo.krsk.irgups.ru/</a> . – Текст: электронный.		
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>			
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>			
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).		
<b>6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения</b>			
6.3.2.1	Не используется		
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>			
6.3.3.1	Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональные информационные центры КонсультантПлюс ООО ИЦ «ИСКРА». – Москва, 1992. – 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 <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a> Режим доступа : из локальной сети.		

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
7.1	Корпуса А, Т, Н, Л КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), учебно-наглядные пособия (презентации), служащими для представления учебной информации большой аудитории.
7.2	Помещения для практических занятий: Спортивный зал; г. Красноярск, ул. Новая Заря, 2И, корпус А, ауд. А-101 Льжная база; г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58
7.3	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; – учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46
7.4	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические занятия	Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в

	обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.
--	--

Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) <http://irbis.krsk.ircups.ru>

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



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

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика участвует в формировании компетенции:

**ОК-8:** Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица траекторий формирования компетенций  
у обучающихся при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.29 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	2,3,4,5,6	1
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	2,3,4,5,6	1
		Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика	2,3,4,5,6	1
		Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	2,3,4,5,6	1
		Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика	2,3,4,5,6	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	2

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций  
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1 Основы фитнеса и аэробики	Минимальный уровень	знать основы физической культуры и здорового образа жизни
				уметь формировать здоровый образ жизни
				владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	знать средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
				уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке
				владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
			Высокий уровень	знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
				владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

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

№	Семестр Неделя	Наименование контрольно-оценоч- ного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)	
<b>2, 3, 4, 5, 6 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	Тема: «Стретчинг»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	12	Текущий контроль	Тема: «Аэробика»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	17	Текущий контроль	Тема: «Фитнес»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	18	Текущий контроль	Раздел 1 Основы фитнеса и аэробики	ОК-8	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1 Основы фитнеса и аэробики	ОК-8	Собеседование (устно)

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций  
на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

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

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

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Контрольные нормативы	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	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуются для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольные нормативы 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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
	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»		Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«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.

№ 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 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 Типовые практические задания**  
(для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					

женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

### 3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Тестирование проводится по окончанию семестра (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

**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 семестра по дисциплине «Фитнес и аэробика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Стретчинг	1 Техника выполнения растяжки мышц шеи, рук, груди, живота	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение техники растяжки мышц шеи, рук, груди, живота	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники растяжки мышц шеи, рук, груди, живота	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	2 Аэробика	1 Техника выполнения унилатеральных и билатеральных шагов базовой аэробики	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Обучение техники выполнения унилатеральных и билатеральных шагов базовой аэробики	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения унилатеральных и билатеральных шагов базовой аэробики	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3 Фитнес	1 Техника выполнения упражнений по системе «CrossFit»	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «CrossFit»	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование технике	Действия	4 – ОТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
		выполнения упражнений по системе «CrossFit»		4 – 3ТЗ
Итого				32 – 3ТЗ 32 - 0ТЗ

### Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине «Фитнес и аэробика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Стретчинг	1 Техника выполнения растяжки мышц спины, бёдер и ягодиц, голени	Знание	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		2 Обучение техники растяжки мышц спины, бёдер и ягодиц, голени	Умения	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		3 Совершенствование техники растяжки мышц спины, бёдер и ягодиц, голени	Действия	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
	2 Аэробика	1 Техника выполнения базовых шагов танцевальной аэробики	Знание	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		2 Обучение техники выполнения базовых шагов танцевальной аэробики	Умения	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения базовых шагов танцевальной аэробики	Действия	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
	3 Фитнес	1 Техника выполнения упражнений по системе «Пилатес»	Знание	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «Пилатес»	Умения	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений по системе «Пилатес»	Действия	4 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
Итого				32 – 3ТЗ 32 - 0ТЗ

### Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине «Фитнес и аэробика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Стретчинг	1 Техника выполнения комплекса упражнений растяжки для циклических и сложно координационных видов спорта	Знание	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		2 Обучение комплексам упражнений растяжки для циклических и сложно координационных видов спорта	Умения	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		3 Совершенствование	Действия	4 – 0ТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ	
	2 Аэробика	комплекса упражнений растяжки для циклических и сложно координационных видов спорта		3 – 3ТЗ	
		1 Техника выполнения унилатеральных и билатеральных шагов степ - аэробики	Знание	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ	
		2 Обучение техники унилатеральных и билатеральных шагов степ - аэробики	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ	
	3 Фитнес	3 Совершенствование техники унилатеральных и билатеральных шагов степ - аэробики	Действия	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ	
		1 Техника выполнения упражнений по системе «Bosu+Fitball»	Знание	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ	
		2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «Bosu+Fitball»	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ	
			3 Совершенствование техники выполнения упражнений по системе «Bosu+Fitball»	Действия	4 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
	Итого				32 – 3ТЗ 32 – ОТЗ

### Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине «Фитнес и аэробика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Стретчинг	1 Техника выполнения комплекса упражнений растяжки для игровых и силовых видов спорта	Знание	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		2 Обучение комплексам упражнений растяжки для игровых и силовых видов спорта	Умения	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		3 Совершенствование комплекса упражнений растяжки для игровых и силовых видов спорта	Действия	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
	2 Аэробика	1 Техника выполнения базовых упражнений силовой аэробики	Знание	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		2 Обучение техники выполнения базовых упражнений силовой аэробики	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения базовых упражнений силовой аэробики	Действия	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
	3 Фитнес	1 Техника выполнения упражнений по системе «НПТ»	Знание	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		2 Обучение техники выполнения упражнений по	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
		системе «НПТ»		
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений по системе «НПТ»	Действия	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
Итого				32 – ЗТЗ 32 – ОТЗ

### Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине «Фитнес и аэробика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Стретчинг	1 Техника выполнения комплекса дыхательных упражнений йоги	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение комплексам дыхательных упражнений йоги	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Совершенствование комплекса дыхательных упражнений йоги	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	2 Аэробика	1 Комплексные упражнения силовой аэробики направленные на совершенствование координационных способностей	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Обучение комплексным упражнениям силовой аэробики направленных на совершенствование координационных способностей	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование комплексных упражнений силовой аэробики направленных на совершенствование координационных способностей	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3 Фитнес	1 Техника выполнения упражнений по системе «Умный фитнес»	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «Умный фитнес»	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений по системе «Умный фитнес»	Действия	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
Итого				32 – ЗТЗ 32 – 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*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

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 уменьшении 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 макс

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 вися на перекладине
- г) разгибания голени сидя

18. Что такое НПТ тренировки? \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 3 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

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

5. Йогачара переводится с санскрита как «практика йоги». К какой религии относится этот термин? \_\_\_\_\_
6. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)?  
а) гимнастика  
б) совокупность  
в) соответствие
7. Число движений в единицу времени характеризует?  
а) темп движений  
б) ритм движений  
в) скоростную выносливость  
г) сложную двигательную реакцию
8. Как звали разработчика системы пилатес? \_\_\_\_\_
9. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:  
а) классическая аэробика  
б) танцевальная аэробика  
в) фитнес-гимнастика
10. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)? \_\_\_\_\_
11. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются \_\_\_\_\_
12. Серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации  
а) калланетика  
б) пилатес  
в) стретчинг
13. Одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес – это \_\_\_\_\_
14. Поперечный и продольный, это виды \_\_\_\_\_
15. Как называется большой мяч для занятий фитнесом \_\_\_\_\_
16. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?  
а) Грег Глассман  
б) Алексей Немов  
в) Ли Нин
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*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. При выполнении упражнений на растягивание воздействие нагрузки направлено

- а) на сердечно-сосудистую систему
- б) на выделительную систему
- в) на нервно-мышечную систему

2. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий: Исходное положение: стоя. Туловище выпрямлено, пальцы ног находятся на возвышении (ступеньке). Согните ногу и наклонитесь к носку.

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

3. Каким видом аэробики мы занимаемся в ВУЗе:

- а) гигиеническая;
- б) спортивная;
- в) оздоровительная;

4. Вирбхадрасана переводится как:

- а) поза Дерева
- б) поза Лука
- в) поза Воина

5. Как в йоге называют дыхательные техники? \_\_\_\_\_

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

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

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

8. Понятие аэробика впервые ввел:

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

9. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:

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

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

11. Какого направления фитнеса не существует?

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

12. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется \_\_\_\_\_.
13. Одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес – это \_\_\_\_\_
14. Гимнастическое упражнение в воде – \_\_\_\_\_.
15. Пилатес это- ...  
а) силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы  
б) тренировка на растяжку  
в) тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата
16. На начальном этапе рекомендуется использовать темп музыки, в диапазоне \_\_\_\_\_ ВРМ (ударов в минуту).
17. \_\_\_\_\_ уникальная силовая групповая тренировка с мини-штангами. За одну тренировку прорабатываются все основные группы мышц.
18. Половина резинового меча используется для занятий \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 5 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

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*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

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 Что такое «фитбол»?
- 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 НПТ 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 Перечень типовых вопросов к зачету (для оценки знаний)

Тема «Стретчинг»

- 1 Техника выполнения статических упражнений.
- 2 Техника выполнения динамических упражнений
- 3 Активная и пассивная гибкость

Тема «Аэробика».

- 1 Техника выполнения упражнений под счет
- 2 Техника выполнения упражнений под музыку
- 3 Техника выполнения связок упражнений

Тема «Фитнес»

- 1 Техника фитнес-упражнений
- 2 Техника фитнес-упражнений с использованием степов
- 3 Техника фитнес-упражнений с использованием фитболов

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

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольные	Выполнение контрольных нормативов по темам.



Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
нормативы	
Тестирование	Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.
Зачет	Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с положением о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации, не выставляются в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.