

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 – 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль подготовки – Логистика и менеджмент на транспорте

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  
Часов по учебному плану - 342

Формы промежуточной аттестации, семестр:  
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

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 ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 № 165.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Управление персоналом». Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

Согласовано

Кафедра «Эксплуатация железных дорог», протокол от «17» марта 2020 г. № 9

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук

Е.М. Лыткина

| <b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  |  |
|---|--|
| <b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>   |  |
| 1   | Освоения дисциплины является освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области фитнеса и аэробики реализация их в своей профессиональной деятельности |
| 2   | Повышение уровня ритмической подготовки обучающихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий          |
| 3   | Профилактика и коррекция нарушений осанки обучающихся  |
| 4   | Повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы обучающихся с помощью использования аэробных физических нагрузок  |
| 5   | Развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата обучающихся с помощью использования силовых уроков и стретчинга   |
| 6   | Научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.)                      |
| 7   | Повысить уровень здоровья обучающихся, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям   |
| 8   | Воспитание у обучающихся потребности в физической культуре   |
| <b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>   |  |
| 1   | Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями  |
| 2   | Всестороннее гармоничное развитие тела   |
| 3   | Формирование музыкально-двигательных умений и навыков  |
| 4   | Воспитание волевых качеств   |
| 5   | Совершенствование функциональных возможностей организма  |
| 6   | Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств  |
| <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.32 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<br/>СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ<br/>ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |  |
|--|--|
| <b>ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной</b>  |  |

| <b>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 физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек   |
| 2               | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности   |
| 3               | правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности   |
| <b>Уметь:</b>   |  |
| 1               | выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики                       |
| 2               | выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации   |
| 3               | преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения   |
| 4               | выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки   |
| 5               | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  |
| 6               | использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни  |
| 7               | повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья  |
| 8               | подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации   |
| 9               | организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, а также в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни |
| <b>Владеть:</b> |  |
| 1               | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья  |

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр | Часов | Компетенции | Литература   |
|-------------|---|---------|-------|-------------|--|
| 1.0         | <b>Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений.</b> |         |       |             |  |
| 1.1         | Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений.                  | 2       | 2     | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1 |
| 2.0         | <b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>   |         |       |             |  |
| 2.1         | Стретчинг /Пр/  | 2       | 22    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3         |
| 2.2         | Аэробика /Пр/   | 2       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3         |
| 2.3         | Фитнес /Пр/   | 2       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3         |

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Компетенции | Литература                                 |
|-------------|---|---------|-------|-------------|--|
| 2.4         | Стретчинг /Пр/                            | 3       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.5         | Аэробика /Пр/                             | 3       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.6         | Фитнес /Пр/                               | 3       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.7         | Стретчинг /Пр/                            | 4       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.8         | Аэробика /Пр/                             | 4       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.9         | Фитнес /Пр/                               | 4       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.10        | Стретчинг /Пр/                            | 5       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.11        | Аэробика /Пр/                             | 5       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.12        | Фитнес /Пр/                               | 5       | 24    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.13        | Стретчинг /Пр/                            | 6       | 18    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.14        | Аэробика /Пр/                             | 6       | 18    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 2.15        | Фитнес /Пр/                               | 6       | 18    | ОК-8        | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3<br>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.,<br>Дядичкина Н.С.,<br>Богаченко 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.,<br>Люлина Н.В.,<br>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] - | Ростов на Дону, 2014      | 100 % онлайн                          |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>  |   |   |
| 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                            |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>   |  |  |   |   |
|   | 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_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">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_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a> | Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013               | 100 % онлайн                            |
| <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.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.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://ura.it.ru/">https://ura.it.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.irkups.ru/">http://sdo.krsk.irkups.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<br>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:<br>Спортивный зал; г. Красноярск, ул. Новая Заря, 2И, корпус А, ауд. А-101<br>Лыжная 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.<br>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:<br>– читальный зал библиотеки;<br>– учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46 |
| 7.4 | Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307.  |

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Вид учебной деятельности  | Организация учебной деятельности обучающегося  |
|---|--|
| Практические занятия  | <p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>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.</p> |
| <p>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) <a href="http://irbis.krsk.irgups.ru">http://irbis.krsk.irgups.ru</a></p> |  |

**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.32 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. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранными видами спорта или систем физических упражнений. Раздел 2. Общая физическая подготовка. | 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 социальные 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<br>Неделя | Наименование<br>контрольно-оценоч-<br>ного мероприятия | Объект контроля (понятия, тема / раздел<br>дисциплины, компетенция, и т.д.) | Наименование оценочного<br>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 1-2  | ОК-8   | Тестирование по дисциплине<br>(компьютерные технологии) |
| 5                            | 18                | Промежуточная<br>аттестация – зачет                    | Раздел 1-2  | 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<br>оценочного<br>средства | Краткая характеристика оценочного средства   | Представление оценочного<br>средства в ФОС  |
|---|--|--|---|
| 1 | Сдача<br>контрольных<br>нормативов     | Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые контрольные<br>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<br>вопросов к зачету и<br>результаты контрольные<br>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<br>оценивания | Критерии оценивания  | Уровень освоения<br>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 шкала оценивания тестовых заданий при *промежуточной аттестации* в форме зачета

| Шкала оценивания | Критерии оценивания   |
|------------------|---|
| «зачтено»        | Обучающийся верно ответил на 70 % и более тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не зачтено»     | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

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

### 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 Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видов спорта или систем физических упражнений. | 1 Социально-биологические основы физической культуры                                | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |  | 2 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания        | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   |  | 3 Особенности занятий избранным видов спорта или систем физических упражнений       | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   | 2 Стретчинг  | 1 Техника выполнения растяжки мышц шеи, рук, груди, живота                          | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |  | 2 Обучение техники растяжки мышц шеи, рук, груди, живота                            | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |  | 3 Совершенствование техники растяжки мышц шеи, рук, груди, живота                   | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   | 3 Аэробика   | 1 Техника выполнения унилатеральных и билатеральных шагов базовой аэробики          | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   |  | 2 Обучение техники выполнения унилатеральных и билатеральных шагов базовой аэробики | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   |  | 3 Совершенствование техники   | Действия                                | 3 – ОТЗ                              |

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент  | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|-------------|---|---|---|--------------------------------------|
|             |   | выполнения унилатеральных и билатеральных шагов базовой аэробики        |   | 4 – 3ТЗ                              |
|             | 4 Фитнес  | 1 Техника выполнения упражнений по системе «CrossFit»                   | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |
|             |   | 2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «CrossFit»          | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
|             |   | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений по системе «CrossFit» | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
| Итого       |   |   |   | 42 – 3ТЗ<br>42 - ОТЗ                 |

### 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 – ОТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |
|   |   | 2 Обучение техники растяжки мышц спины, бёдер и ягодиц, голени             | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |
|   |   | 3 Совершенствование техники растяжки мышц спины, бёдер и ягодиц, голени    | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |
|   | 2 Аэробика  | 1 Техника выполнения базовых шагов танцевальной аэробики                   | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
|   |   | 2 Обучение техники выполнения базовых шагов танцевальной аэробики          | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
|   |   | 3 Совершенствование техники выполнения базовых шагов танцевальной аэробики | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
|   | 3 Фитнес  | 1 Техника выполнения упражнений по системе «Пилатес»                       | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |
|   |   | 2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «Пилатес»              | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
|   |   | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений по системе «Пилатес»     | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
| Итого   |   |  |   | 32 – 3ТЗ<br>32 - ОТЗ                 |

### 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 | 1 Стретчинг   | 1 Техника выполнения   | Знание                                  | 4 – ОТЗ                              |

| Компетенция   | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент  | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |                      |
|---|---|---|---|--------------------------------------|----------------------|
| использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   | комплекса упражнений растяжки для циклических и сложно координационных видов спорта                     |   | 3 – 3ТЗ                              |                      |
|   |   | 2 Обучение комплексам упражнений растяжки для циклических и сложно координационных видов спорта         | Умения                                  | 4 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |                      |
|   |   | 3 Совершенствование комплекса упражнений растяжки для циклических и сложно координационных видов спорта | Действия                                | 4 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |                      |
|   | 2 Аэробика  | 1 Техника выполнения унилатеральных и билатеральных шагов степ - аэробики                               | Знание                                  | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |                      |
|   |   | 2 Обучение техники унилатеральных и билатеральных шагов степ - аэробики                                 | Умения                                  | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |                      |
|   |   | 3 Совершенствование техники унилатеральных и билатеральных шагов степ - аэробики                        | Действия                                | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |                      |
|   | 3 Фитнес  | 1 Техника выполнения упражнений по системе «Bosu+Fitball»   | Знание                                  | 4 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |                      |
|   |   | 2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «Bosu+Fitball»                                      | Умения                                  | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |                      |
|   |   | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений по системе «Bosu+Fitball»                             | Действия                                | 4 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |                      |
|   | Итого   |   |   |                                      | 32 – 3ТЗ<br>32 – 0ТЗ |

### 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 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |
|   |   | 2 Обучение комплексам упражнений растяжки для игровых и силовых видов спорта          | Умения                                  | 4 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |
|   |   | 3 Совершенствование комплекса упражнений растяжки для игровых и силовых видов спорта  | Действия                                | 4 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |
|   | 2 Аэробика  | 1 Техника выполнения базовых упражнений силовой                                       | Знание                                  | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент   | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|-------------|---|--|---|--------------------------------------|
|             |   | аэробики   |   |                                      |
|             |   | 2 Обучение техники выполнения базовых упражнений силовой аэробики          | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|             |   | 3 Совершенствование техники выполнения базовых упражнений силовой аэробики | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|             | 3 Фитнес  | 1 Техника выполнения упражнений по системе «НПТ»                           | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|             |   | 2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «НПТ»                  | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|             |   | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений по системе «НПТ»         | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
| Итого       |   |  |   | 32 – ЗТЗ<br>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<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |   | 2 Обучение комплексам дыхательных упражнений йоги  | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |   | 3 Совершенствование комплекса дыхательных упражнений йоги  | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   | 2 Аэробика  | 1 Комплексные упражнения силовой аэробики направленные на совершенствование координационных способностей                   | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   |   | 2 Обучение комплексным упражнениям силовой аэробики направленных на совершенствование координационных способностей         | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   |   | 3 Совершенствование комплексных упражнений силовой аэробики направленных на совершенствование координационных способностей | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   | 3 Фитнес  | 1 Техника выполнения упражнений по системе «Умный фитнес»  | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |   | 2 Обучение техники выполнения упражнений по системе «Умный фитнес»   | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   |   | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений по   | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |



| Компетенция | Тема<br>в соответствии с РПД<br>(с соответствующим<br>номером) | Содержательный элемент | Характеристика<br>содержательного<br>элемента | Количество<br>тестовых<br>заданий,<br>типы ТЗ |
|-------------|--|------------------------|---|---|
|             |  | системе «Умный фитнес» |   |   |
|             |  |                        | Итого   | 32 – ЗТЗ<br>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 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 мах

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 ННТ 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.
- четырёхглавая мышца бедра
  - двуглавая мышца бедра
  - икроножная мышца
  - подвздошно-поясничная мышца
4. Занятие йогой обязательно заканчивается:
- шавасаной
  - бакасаной
  - ширшасаной
5. Сколько существует ступеней аштанга-йоги? \_\_\_\_\_
6. Что такое «памп-аэробика»?
- выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
  - вид аэробики с использованием специальной степ-платформы
  - силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»
7. . Гидроаэробика – гимнастические упражнения в \_\_\_\_\_
8. Развитием аэробики в России занималась:
- Л. Латынина
  - С. Хоркина
  - Л. Сиднева
  - 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
- выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
  - скорость выполнения упражнений
  - выполнение упражнений не количественно, а качественно.
14. Что НЕ относится к направлениям в фитнесе?
- йога;
  - пилатес;
  - стрип-пластика;
  - 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 нормативы            | Выполнение контрольных нормативов по темам.  |
| 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  |
| Зачет                            | Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования (при этом обязательно учитываются результаты контрольных нормативов). Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).<br>Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ |

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.