ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)
Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. ректора
от «17» июня 2022 г. № 77

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика
Профиль подготовки – Цифровая экономика
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма и срок обучения – 4 года очная форма
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. –
Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах
очная форма обучения: зачет 2,3,4,5,6 семестр

Очная форма обучения **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	5	6	**Итого**
Число недель в семестре	17	17	17	17	17	
Вид занятий	Часов по УП					**Часов по УП**
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий						
– лекции						
– практические	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**170**
– лабораторные						
Самостоятельная работа	**32**	**32**	**32**	**31**	**31**	**158**
Экзамен						
Итого	**66**	**66**	**66**	**65**	**65**	**328**

ЧИТА

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «19» мая 2022 № 9.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономика и управление», протокол от «20» мая 2022 г. № 8.

Зав. кафедрой, к.э.н., доцент О.Л. Быстрова

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания дисциплины	
1	освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
2	сформировать способность применять здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
1	укрепление здоровья и повышение работоспособности средствами аэробики
2	разностороннее развитие физических качеств и воспитание правильной осанки
3	совершенствование координации движений и чувства ритма
4	безупречную технику выполнения упражнений
5	выразительность движений и точное соответствие музыке
6	приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике
7	формирование положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели
8	освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами аэробики
9	овладение системой практических умений и навыков, позволяющих самостоятельно планировать, контролировать эффективность и организовывать тренировочный процесс по аэробике для достижения жизненных и профессиональных целей
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель – 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 физического воспитания достигается по мере решения в единстве следующих задач: – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи; – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов	

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
2	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового	**Знать:** содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	физического развития занимающегося
		Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей
		Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья; навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности	**Знать:** основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)
		Уметь: построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья
		Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности
	УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	**Знать:** теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте
		Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля
		Владеть: методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	**Наименование разделов, тем и видов работы**	**Очная форма**					***Код индикатора достижения компетенции**
		Семестр	**Часы**				
			Лек	**Пр**	**Лаб**	**СР**	
1.0	**Раздел: Классическая и танцевальная аэробика**	**2**		**14**		**14**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
1.1	Тема: Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера	2		8		8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	2		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.0	**Раздел: Степ-аэробика**	**2**		**12**		**12**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
2.1	Тема: Профилактика травмоопасных упражнений на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе	2		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2	Тема: Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике	2		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.0	**Раздел: Пилатес**	**2**		**8**		**6**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
3.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	2		8		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	**2**	**-**				**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
4.0	**Раздел: Классическая и танцевальная аэробика**	**3**		**14**		**14**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
4.1	Тема: Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера	3		8		8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	3		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.0	**Раздел: Степ-аэробика**	**3**		**12**		**12**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
5.1	Тема: Профилактика травмоопасных упражнений на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе	3		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.2	Тема: Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике	3		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.0	**Раздел: Пилатес**	**3**		**8**		**6**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
6.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	3		8		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	**3**	**-**				**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
7.0	**Раздел: Классическая и танцевальная аэробика**	**4**		**14**		**14**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
7.1	Тема: Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера	4		8		8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	4		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.0	**Раздел: Степ-аэробика**	**4**		**12**		**12**	**УК-7.1, УК-7.2,**

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	**Наименование разделов, тем и видов работы**	**Очная форма**					***Код индикатора достижения компетенции**
		Семестр	**Часы**				
			Лек	**Пр**	**Лаб**	**СР**	
							УК-7.3
8.1	Тема: Профилактика травмоопасных упражнений на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе	4		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.2	Тема: Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике	4		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
9.0	**Раздел: Пилатес**	**4**		**8**		**6**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
9.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	4		8		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	**4**					**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
10.0	**Раздел: Классическая и танцевальная аэробика.**	**5**		**14**		**14**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
10.1	Тема: Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера	5		8		8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
10.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	5		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
11.0	**Раздел: Степ-аэробика**	**5**		**12**		**12**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
11.1	Тема: Профилактика травмоопасных упражнений на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе	5		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
11.2	Тема: Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике	5		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
12.0	**Раздел: Пилатес**	**5**		**8**		**5**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
12.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	5		8		5	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	**5**		**-**			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
13.0	**Раздел: Классическая и танцевальная аэробика**	**6**		**14**		**14**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
13.1	Тема: Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера	6		8		8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
13.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	6		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
14.0	**Раздел: Степ-аэробика**	**6**		**12**		**12**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
14.1	Тема: Профилактика травмоопасных упражнений на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе	6		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
14.2	Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике	6		6		6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
15.0	**Раздел: Пилатес**	**6**		**8**		**5**	**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**
15.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	6		8		5	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	**Наименование разделов, тем и видов работы**	**Очная форма**					***Код индикатора достижения компетенции**
		Семестр	**Часы**				
			Лек	**Пр**	**Лаб**	**СР**	
	Форма промежуточной аттестации - зачет	**6**	**-**				**УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**

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 оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.1.1	Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие: [16+] / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 – Библиогр. в кн. – Текст: электронный (дата обращения:17.05.2023)	онлайн
6.1.1.2	Физическая культура : учебник : / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный (дата обращения:17.05.2023)	онлайн

6.1.2 Дополнительная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 139 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428 – Библиогр. в кн. – Текст: электронный (дата обращения:17.05.2023)	онлайн
6.1.2.2	Василистова, Т. В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов / Т. В. Василистова, В. В. Пономарев; Сибирский государственный технологический университет. – Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011. – 184 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428893 – Библиогр. в кн. – Текст: электронный (дата обращения:17.05.2023)	онлайн

6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн/ЭИОС
6.1.3.1	Андреев А.В., Наполов К.К., Мурзин В.В. Методические основы организации занятий фитнесом и эробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес- аэробика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. Чита: ЗабИЖТ, 2019 -30с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27484.pdf (дата обращения 17.05.2023)	онлайн/ ЭИОС
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»		
6.2.1	АСУ Библиотека ЗабИЖТ http://zabizht.ru	
6.2.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/	
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы		
6.3.1 Базовое программное обеспечение		
6.3.1.1	Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11	
6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 92/32А-08	
6.3.1.3	Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License	
6.3.1.4	АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009611107, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 19.02.2009	
6.3.1.5	БД АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009620102, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 27.02.2009	
6.3.2 Специализированное программное обеспечение		
6.3.2.1	Не предусмотрено	
6.3.3 Информационные справочные системы		
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»	
6.4 Правовые и нормативные документы		
6.4.1	Не предусмотрены	

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

1	Учебный и лабораторный корпуса ЗабИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11
2	Практические занятия по дисциплине «Фитнес-аэробика» проводятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11
3	Учебная аудитория 418 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.., укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты) обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
4	Учебная аудитория 416 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
5	Зал. Оснащенность: оборудование (стенки гимнастические, перекладины, магнитофон, скамья для пресса), спортивный инвентарь (экспандеры лыжника, степ-доски, коврики гимнастические, палки гимнастические, гантели для фитнеса, магнитофон), магнитофон
6	Учебная аудитория 419а для проведения практических занятий, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная

	специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет», обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС)
7	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал; –3.24, 4.15
8	Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебного занятия	Организация деятельности обучающегося
Практическое занятие	Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающими в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря). При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Фитнес-аэробика» предусматривается выполнение следующих требований: 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы)
Самостоятельная работа	Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам. Обучающийся изучает учебный материал и если, несмотря на изученный материал, задания выполнить не удается, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия и/или консультацию лектора. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала может выполняться в библиотеке, аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Учебный материал дисциплины, предусмотренный учебным планом, для усвоения обучающимся в процессе самостоятельной работы, выносится на промежуточную аттестацию наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий. Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах
Комплекс учебно-методический материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет	

Приложение № 1 к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1 Общие положения

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

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

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

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания: валидность, надежность, объективность, эффективность.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

– минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения ОПОП; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;

– базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

– высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Фитнес-аэробика» участвует в формировании компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (раздел/тема дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр				
1	Текущий контроль	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	Промежуточная аттестация	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3 семестр				
3	Текущий контроль	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	Промежуточная аттестация	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4 семестр				
5	Текущий контроль	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
6	Промежуточная аттестация	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
5 семестр				
7	Текущий контроль	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
8	Промежуточная аттестация	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
6 семестр				
9	Текущий контроль	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
10	Промежуточная аттестация	Раздел: Классическая и танцевальная аэробика. Раздел: Степ-аэробика Раздел: Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов

*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, компьютерные технологии.

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	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся	Таблица контрольных нормативов
2	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

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

Зачет (сдача контрольных нормативов)

Шкала оценивания	Критерий оценки	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Выполнил в течении семестра соответствующие контрольные нормативы на оценку «отлично»	Высокий
	Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «хорошо»	Базовый
	Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	Минимальный
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

Шкала оценивания	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение контрольного норматива на оценку не менее «удовлетворительно»
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов

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 Таблица контрольных нормативов

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

Вид	Женщины			Мужчины		
	«удовлетворительно»	**«хорошо»**	**«отлично»**	**«удовлетворительно»**	**«хорошо»**	**«отлично»**
Раздел Классическая и танцевальная аэробика						
Комбинация на координацию: выполнение V-Step по квадрату (4 круга) с изменением положений рук		На 8 счётов	На 16 счетов		На 8 счётов	На 16 счетов
Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	130	150	170	140	160	180
Раздел Степ-аэробика						
Комбинация на координацию на степ платформе.		На 8 счётов	На 16 счетов		На 8 счётов	На 16 счетов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	45	35	45	55
Раздел Пилатес						
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 10	+ 15	+ 20	+ 6	+ 7	+ 13
Проведение разминки	10 упражнений направленных на развитие гибкости					

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

В таблице приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения

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

Промежуточная аттестация по дисциплине производится в форме зачета по расписанию экзаменационной сессии. Обучающийся обязан выполнить контрольные нормативы (упражнения) за весь период обучения.

Оценка выполнения контрольных упражнений (нормативов) по общей физической подготовке осуществляется в соответствии с таблицей описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины.

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

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Шкала оценивания
Оценка не менее «удовлетворительно» и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее «удовлетворительно» или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»