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
приказ ректора
от «08» мая 2020 г. № 267-1

Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика

рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация – Управление техническим состоянием железнодорожного пути
Квалификация выпускника – инженер путей сообщения
Форма и срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

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

Формы промежуточной аттестации в семестрах/на курсах
очная форма обучения: зачет 2,3,4,5,6 семестры
заочная форма обучения: зачет 1 курс

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	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**170**
– лекции						
– практические	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
Самостоятельная работа	**32**	**32**	**32**	**31**	**31**	**158**
Экзамен						
Зачет						
Итого	**66**	**66**	**66**	**65**	**65**	**328**

Заочная форма обучения **Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1	**Итого**
Вид занятий	Часов по УП	**Часов по УП**
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий		
– лекции		
– практические		
– лабораторные		
Самостоятельная работа	**324**	**324**
Экзамен		
Зачет	**4**	**4**
Итого	**328**	**328**

УП – учебный план.

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 – специалитет по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог мостов и транспортных тоннелей, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 г. № 218.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «14» апреля 2020 г. № 8.

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

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Строительство железных дорог», протокол от «14» апреля 2020 г. № 32.

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент К.А. Кирпичников

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) Выполнение выпускной квалификационной работы

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

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физиологических особенностей организма	**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					Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				Курс/ сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб	СР	
1.0	**Раздел Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры**						**1/летняя**				**229**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма					Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				Курс/ сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб	СР	
1.1	Тема: Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Тема: История развития аэробики						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.3	Тема: Влияние аэробики на физическое развитие						1/летняя				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.4	Тема: Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам						1/летняя				26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.5	Тема: Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем						1/летняя				26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.6	Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике						1/летняя				32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.7	Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.8	Тема: Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	**Раздел Классическая и танцевальная аэробика.**	**2**		**14**		**14**	**1/летняя**				**25**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
2.1	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	1/летняя				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	2		6		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.0	**Раздел Степ-аэробика**	**2**		**12**		**12**	**1/летняя**				**30**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
3.1	Тема: Профилактика травмоопасных упражнений на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе	2		6		6	1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	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
4.0	**Раздел Пилатес**	**2**		**8**		**6**	**1/летняя**				**20**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
4.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	2		8		6	1/летняя				20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.0	Выполнение контрольной работы						1/летняя				**20**	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6.0	Форма промежуточной аттестации - зачёт	2	-				1/летняя	4				УК-7.1 УК-7.2
7.0	**Раздел Классическая и танцевальная аэробика**	**3**		**14**		**14**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма					Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				Курс/ сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб	СР	
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	3		8		8						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	3		6		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8.0	**Раздел Степ-аэробика**	**3**		**12**		**12**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
8.1	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
8.2	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
9.0	**Раздел Пилатес**	**3**		**8**		**6**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
9.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	3		8		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.2	Форма промежуточной аттестации - зачёт	3	-									УК-7.1 УК-7.2
10.0	**Раздел Классическая и танцевальная аэробика**	**4**		**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	4		8		8						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
10.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	4		6		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
11.0	**Раздел Степ-аэробика**	**4**		**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	4		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	4		6		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
12.0	**Раздел Пилатес**	**4**		**8**		**6**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма					Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				Курс/ сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб	СР	
12.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	4		8		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
13.0	Форма промежуточной аттестации - зачёт	4	-									УК-7.1 УК-7.2
14.0	**Раздел Классическая и танцевальная аэробика.**	**5**		**14**		**14**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
14.1	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
14.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	5		6		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
15.0	**Раздел Степ-аэробика**	**5**		**12**		**12**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
15.1	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
15.2	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
16.0	**Раздел Пилатес**	**5**		**8**		**5**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
16.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	5		8		5						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
17.0	Форма промежуточной аттестации - зачёт	5	-									УК-7.1 УК-7.2
18.0	**Раздел Классическая и танцевальная аэробика**	**6**		**14**		**14**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
18.1	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
18.2	Тема: Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями	6		6		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
19.0	**Раздел Степ-аэробика**	**6**		**12**		**12**						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
19.1	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

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма					Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				Курс/ сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб	СР	
19.2	Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике	6		6		6						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
20.0	Тема: **Раздел Пилатес**	**6**		**8**		**5**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
20.1	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	6		8		5						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
21.0	Форма промежуточной аттестации - зачёт	6	-									УК-7.1 УК-7.2

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде 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
6.1.3.2	Андреев А.В. Фитнес-аэробика: Методические указания по выполнению контрольной работы для обучающихся заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров Чита: ЗабИЖТ, 2019. – 15 с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27483.pdf (дата обращения 17.05.2021)	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 предусмотрено	

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; –1.10, 2.17
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
3семестр				
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
4семестр				
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
5семестр				
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.

Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (раздел/тема дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1 курс летняя сессия				
1	Текущий контроль	Раздел Классическая и танцевальная аэробика. Раздел Степ-аэробика Раздел Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольная работа (письменно)
2	Промежуточная аттестация	Раздел Классическая и танцевальная аэробика. Раздел Степ-аэробика Раздел Пилатес	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет – (собеседование)

*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	Контрольная работа (КР)	Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определенного типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины
2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов.	Таблица контрольных нормативов
3	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	Перечень теоретических вопросов и 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 (собеседование)

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

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 3.
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов

Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задания контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного

	материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Типовые контрольные задания для выполнения контрольной работы

Варианты типовых контрольных заданий для выполнения контрольной работы выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

По дисциплине «Фитнес-аэробика» выполняется одна контрольная работа, которая включает в себя выполнение двух теоретических вопросов.

Вариант задания определяется по последней цифры номера зачетной книжки обучающегося.

Задания для выполнения контрольной работы

1. История зарождения фитнеса.
2. Фитнес. Базовые определения.
3. Общая характеристика различных видов аэробики. Классификации аэробики.
4. Принципы оздоровительной тренировки на основе фитнес аэробики.
5. Фитнес тренировка. Характеристика фитнес-занятий.
6. Стрейч-растяжки. Плоскости.
7. Методы и приёмы обучения в фитнес-аэробики.
8. Техника безопасности Запрещенные упражнения.
9. Техника выполнения элементов. Музыкальное сопровождение
10. Структура тренировки фитнес-аэробики. Базовые шаги в фитнес-аэробики.
11. Техника тренировки степ-аэробики. Степ шаги.
12. Хип-хоп аэробика. Основные движения в хип-хоп-аэробике.
13. Базовые движения, техника. Структура тренировки.
14. Профилактика и лечение растяжения мышц и связок. Перетренированность.
15. Этапы технической подготовки спортсменов по фитнес-аэробике.
16. Пилатес. Техника выполнения элементов.

3.2 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 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					

3.3 Перечень теоретических вопросов к зачету

(для оценки знаний)

1. История зарождения фитнеса.
2. Фитнес. Базовые определения.
3. Общая характеристика различных видов аэробики. Классификации аэробики.
4. Принципы оздоровительной тренировки на основе фитнес аэробики.
5. Фитнес тренировка. Характеристика фитнес-занятий.
6. Стрейч-растяжки. Плоскости.
7. Методы и приёмы обучения в фитнес-аэробики.
8. Техника безопасности Запрещенные упражнения.
9. Техника выполнения элементов. Музыкальное сопровождение
10. Структура тренировки фитнес-аэробики. Базовые шаги в фитнес-аэробики.
11. Техника тренировки степ-аэробики. Степ шаги.
12. Хип-хоп аэробика. Основные движения в хип-хоп-аэробике.
13. Базовые движения, техника. Структура тренировки.
14. Профилактика и лечение растяжения мышц и связок. Перетренированность.
15. Этапы технической подготовки спортсменов по фитнес-аэробике.
16. Пилатес. Техника выполнения элементов.

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
Контрольная работа (КР)	Контрольная работа (КР), предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется обучающимися самостоятельно и является формой контроля выполнения самостоятельной работы обучающимся. Вариантов КР по теме десять, выбор варианта описывается в методических рекомендациях. Во время выполнения КР необходимо пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий. Задания на контрольную работу выдаются преподавателем обучающимся на практических занятиях во время сессии. Обучающийся выполняет КР и сдает во время следующей сессии на проверку преподавателю. Преподаватель проверяет контрольную работу и о результатах информирует обучающегося, в случае необходимости возвращает обучающемуся для доработки.
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.

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Перечень теоретических вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

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»