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 ректора
от «28» мая 2018 г. № 418-2

Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика

рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация – Строительство магистральных железных дорог
Квалификация выпускника – инженер путей сообщения
Форма обучения – заочная
Нормативный срок обучения – 6 лет
Кафедра-разработчик программы – Научно-инженерные дисциплины

Общая трудоемкость в з.е.
Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации на курсе:
зачёт 1

Распределение часов дисциплины на курсе

Курс	1	**Итого**
Вид занятий	Часов по учебному плану	**Часов по учебному плану**
Самостоятельная работа	338	**338**
Зачёт	4	**4**
Итого	**342**	**342**

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 ФГОС ВО по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.09.2016 № 1160.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Научно-инженерные дисциплины», протокол от «05» апреля 2018 г. № 9.

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

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Строительство железных дорог», протокол от «23» мая 2018 г. № 31.

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

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель освоения дисциплины	
1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств фитнеса и аэробных упражнений для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
2	повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы студентов с помощью использования аэробных физических нагрузок
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
2	овладение теоретическими знаниями в области основ техники легкоатлетических упражнений и методики их преподавания, воспитания с их помощью физических и психических качеств
3	формирование навыков и умений в выполнении легкоатлетических упражнений, повышение средствами легкой атлетики физической подготовленности студентов до требуемого уровня
4	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
5	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
6	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
7	формирование музыкально-двигательных умений и навыков
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
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	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Дисциплина Б1.Б.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика» относится к вариативной части Блока1 и является дисциплиной по выбору. Изучение дисциплины «Фитнес и аэробика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплин: Б1.Б.1.43 «Физическая культура и спорт»
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	социальное значение физической культуры и спорта;
Уметь	использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих

	функциональных и двигательных возможностей
Владеть	комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
Уметь	применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
Владеть	способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	правила выполнения базовых шагов и движений различных элементов трудности.
Уметь	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
Владеть	основами методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной направленностью;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
2	социальное значение физической культуры и спорта
3	взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний
4	роль и значение физической культуры в системе научной организации труда
5	влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры
Уметь	
1	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, работать в коллективе на общий результат, разрешать конфликтные ситуации, учиться на собственном опыте и опыте других
2	составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально прикладной направленности; формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
Владеть	
1	современными технологиями формирования здорового образа жизни средствами и методами укрепления индивидуального здоровья
2	системой физических упражнений и техникой их выполнения
2	оздоровительно - физкультурными технологиями и навыками самостоятельной организации занятия по фитнесу и спортивной аэробике
4	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	**Раздел 1 Общая физическая подготовка**				
1.1	Здоровье и образ жизни человека. История зарождения фитнеса./Ср/	1	20	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
1.2	Фитнес. Базовые определения. Общая характеристика различных видов аэробики. Классификации аэробики. /Ср/	1	20	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

1.3	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости; /Ср/	1	30	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
1.4	Выполнение упражнений на развитие силовых способностей; /Ср/	1	30	ОК-13	Л Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1,
2	**Раздел 2. Классическая аэробика**				
2.1	Фитнес тренировка. Базовые шаги в фитнес-аэробике. Структура тренировки фитнес-аэробики/Ср/.	1	25	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
2.2	техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес- аэробики; /Ср/	1	25	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
2.3	Совершенствование танцевальных шагов. /Ср/	1	30	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
3	**Раздел 3. Стретчинг**				
3.1	Упражнения на растяжку определенных групп мышц. /Ср/	1	24	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
3.2	Упражнения на суставную подвижность. /Ср/	1	24	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
3.3	Профилактика и лечение растяжений мышц и связок. Перетренированность. /Ср/	1	30	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
4	Выполнение контрольной работы /ср/	1	80	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
5	Форма промежуточной аттестации - зачет	1	4	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л1.1	Грудницкая Н.Н.	Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 (дата обращения: 01.06.2021)	Ставрополь: СКФУ, 2014	100% online
Л1.2	Захарова Л.В., Люлина Н.В.,	Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]:	Красноярск: СФУ, 2017	100% online

	Кудрявцев М.Д. и др	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 01.06.2021)		
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л2.1	Василистова Т.В., Пономарев В.В.	Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: монография [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428893 (дата обращения: 01.06.2021)	Красноярск: СибГТУ, 2011	100% online
Л2.2	Пшеничникова Г.Н., Печеневская Н.Г., БезматерныхГ. П.	Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428 (дата обращения: 01.06.2021)	Омск: СибГУФ, 2013	100% online
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год / Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л3.1	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробик» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	ЗабИЖТ-г.Чита, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% online
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания / Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л4.1	Андреев А.В.	Фитнес и аэробика: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Фитнес и аэробика» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23080.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	ЗабИЖТ-г.Чита, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% online
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	АСУ Библиотека ЗабИЖТ http://zabizht.ru			
Э.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/			

6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения	
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. № 29/32А-08
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
6.3.2.1	Не предусмотрены
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»

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

1	Практические занятия по дисциплине «Фитнес и аэробика» проводятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11
2	Учебная аудитория 418 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, 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, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
3	Учебная аудитория 416 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, электронная указка, интерактивная система, процессор), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
4	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
5	Учебная аудитория 419а для проведения занятий семинарского типа, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран). Оснащенность: компьютеры с подключением к сети «Интернет», обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ, учебная мебель
6	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. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал; – учебные залы вычислительной техники 2.11, 2.17
7	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 учебной деятельности	Организация учебной 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 и аэробика» предусматривается выполнение следующих требований: 1. 100% посещения занятий и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы).
Самостоятельная работа студентов	Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу обучающихся. Самостоятельная работа реализуется: 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и творческих задач.
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

Лист регистрации дополнений и изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежавшего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменения, № документа	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункта	до внесения изменений	после внесения изменений		
1	6	6.1	6.1.1	9	9	Приказ ректора от 31.05.2019 № 378-1	31.05.2019
2	6	6.1	6.1.2	9	9	Приказ ректора от 31.05.2019 № 378-1	31.05.2019
3	6	6.3	6.3.1	9	9	Приказ ректора от 31.05.2019 № 378-1	31.05.2019
4	6	6.3	6.3.3	9	9	Приказ ректора от 31.05.2019 № 378-1	31.05.2019
5	6	6.1	6.1.1	9	9	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
6	6	6.1	6.1.2	9	9	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
7	6	6.3	6.3.3	9	9	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
8	4			9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
9	6	6.1	6.1.1	9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
10	6	6.1	6.1.2	9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
11	6	6.3	6.3.3	9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
12	7			9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика
Заочная форма

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика

СОДЕРЖАНИЕ

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
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
4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

Дисциплина «Фитнес и аэробика» участвует в формировании компетенции:

ОК-13: Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции ОК-13 при освоении образовательной программы

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-13	Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Б1.Б.1.43 «Физическая культура и спорт»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.02 «Легкая атлетика»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.03 «Спортивные игры»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	1	1
		Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»	А	2

Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-13 планируемым результатам обучения

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Наименования разделов/тем дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-13	Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Раздел 1 Общая физическая подготовка Раздел 2. Классическая аэробика Раздел 3. Стретчинг	Минимальный уровень	Знать социальное значение физической культуры и спорта;
				Уметь использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей
				Владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие

	деятельности.			физических качеств
			Базовый уровень	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
				Уметь применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
				Владеть способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.
			Высокий уровень	Знать правила выполнения базовых шагов и движений различных элементов трудности.
				Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
				Владеть основами методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной направленностью;

Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения дисциплины

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)
1 курс				

1	1	Текущий контроль	Раздел 1 Общая физическая подготовка	ОК-13	Контрольная работа **(письменно)**
2	1	Текущий контроль	Раздел 2. Классическая аэробика	ОК-13	Контрольная работа (письменно)
3	1	Текущий контроль	Раздел 3. Стретчинг	ОК-13	Контрольная работа (письменно)
4	1	Промежуточная аттестация зачет	Раздел 1 Общая физическая подготовка Раздел 2. Классическая аэробика Раздел 3. Стретчинг	ОК-13	Контрольная работа (письменно), тестирование (письменно, компьютерные технологии)

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 так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование	Система стандартизированных заданий, для измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
2	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
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 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 зачета (в конце первого семестра), а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице

Шкалы 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 и умений при решении задач в рамках учебного материала.	Высокий

	Ответил на все дополнительные вопросы	
	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 при решении задач в рамках учебного материала.	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания.	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	Компетенции не сформированы

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

Тест

Оценка	Критерий оценки	Уровень освоения компетенции
«зачтено»	Обучающийся при тестировании набрал 91-100 баллов	Высокий
	Обучающийся при тестировании набрал 76-90 баллов	Базовый
	Обучающийся при тестировании набрал 60-75 баллов	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при тестировании набрал 0-59 баллов	Компетенция не сформирована

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 тестирования

Варианты контрольных заданий для тестирования расположены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающимся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов тестовых заданий, предусмотренных рабочей программой.

Образец типового варианта тестового задания

Тестовые задания для оценки знаний

1. Что понимают под выносливостью человека?
1.Способность пробегать дистанцию более 3 км.
2.Способность длительно выполнять физическую работу умеренной мощности.
3.Способность успешно выполнять движения, несмотря на наступающее утомление.

2. Длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы называют:
1. Силовая выносливость
2. Общая выносливость
3. Скоростная выносливость

3. Что понимают под гибкостью человека?
1. Способность выполнять "шпагат".
2. Способность выполнять мостик.
3.Способность выполнять движения с большой амплитудой.

4. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
1. Маховые движения с максимальной амплитудой.
2. Статические положения с максимальной амплитудой.
3. Пассивные движения с максимальной амплитудой.
4. Комбинированное применение маховых, статических и пассивных движений с максимальной амплитудой.

5. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висе на перекладине?
1. Абсолютная сила мышц.
2. Статическая сила мышц.
3. Динамическая сила мышц.
4. Относительная сила мышц.

6. Как влияют на здоровье анаболические препараты, которые применяются с целью увеличения мышечной массы человека?
1. Влияют положительно.
2. Влияют отрицательно.
3. Никак не влияют.

7. Что понимают под быстротой человека?

1. Способность человека быстро бегать.

2. Способность человека выполнять движение за минимальный промежуток 3. времени.

3. Способность человека быстро реагировать на сигнал.

8. Какие выделяют элементарные формы быстроты?

1. Время реагирования на сигнал, время одиночного движения и частота движения.

2. Бег на 20 метров с максимальной скоростью.

3. Бег на 100 метров с максимальной скоростью.

4. Прыжки с двух ног в длину.

Тестовые задания для оценки умений

1 Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?

а) Маховые движения с максимальной амплитудой
б) Статические положения с максимальной амплитудой
в) Пассивные движения с максимальной амплитудой
г) Комбинированное применение маховых, статических и пассивных движений с максимальной амплитудой

2. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:

а) Гипокинезия
б) Гиподинамия
в) Гипотония

3. Судороги и потеря сознания могут возникнуть при:

а) Низком содержании сахара в крови
б) Высоком содержании сахара в крови
в) От уровня сахара это не зависит

4. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висе на перекладине?

а) Абсолютная сила мышц
б) Статическая сила мышц
в) Динамическая сила мышц
г) Относительная сила мышц

5. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

а) Это реакция на пробу здорового нетренированного человека
б) О хорошей физической тренированности
в) Об отсутствии физической тренированности
г) О переутомлении или заболевании

6. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

а) 15-30 сек
б) 40-50 сек
в) 1-2,5 мин

Тестовые задания для оценки навыков и (или) опыта деятельности

1. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения для повышения аэробных возможностей человека?

а) 110-130 уд/мин
б) 130-150 уд/мин
в) 150-180 уд/мин
г) более 180 уд/мин

2. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной активности
г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

3. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

а) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала
б) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности
в) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии
г) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов

4. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

а) физическими упражнениями
б) подвижными играми
в) двигательными умениями
г) физическим совершенствованием

3.2 Задания для выполнения контрольной работы

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

Контрольная работа включает 10 вариантов. Выбор варианта определяется по последней цифре номера зачетной книжки обучающегося.

Ниже приведен образец типового задания контрольной работы, предусмотренной рабочей программой дисциплины

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.

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
Тестирование	Выполнение тестовых заданий осуществляется на практическом занятии письменно, после прохождения раздела программы. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты тестирования оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю
Контрольная работа	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.
Зачет	Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

Шкала и критерии оценивания 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	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме доработки контрольной работы, а так же тестовых заданий по теории.