

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «08» мая 2020 г. № 266-1

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

Направление подготовки – 20.03.01 Техносферная безопасность  
Профиль подготовки – Безопасность технологических процессов и производств  
Программа подготовки – академический бакалавриат  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная  
Нормативный срок обучения – 4 лет  
Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоёмкость в з.е. – 0

Форма промежуточной аттестации в семестре/на  
курсе:

Часов по учебному плану – 342

зачёт 2,3,4,5,6

### Распределение часов дисциплины на курсе

Семестр	2	3	4	5	6	План	Итого
Вид занятий						Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>	<b>342</b>
– лекции	-	-	-	-	-	-	-
– практические (семинарские)	72	72	72	72	54	342	342
– лабораторные	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Зачёт</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>	<b>342</b>

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» (уровень академического бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.09.2016 г. № 1160, и на основании учебного плана по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» профиль «Безопасность технологических процессов и производств», утвержденного Ученым советом ИрГУПС от 30.04.2020 г. протокол № 10

Программу составила: к.б.н., доцент, кафедры «ФКиС»

К. В. Сухина

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт», протокол от 26 мая 2020 г. № 8

И.о. зав. кафедрой, к.п.н.

Е. А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Техносферная безопасность»,  
протокол от «12» мая 2020 г. № 12  
Зав. кафедрой, д. т. н.,

Е. А. Руш

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели дисциплины:</b>	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы фитнеса и аэробики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
2	содействие пропаганде здорового образа жизни
<b>1.2 Задачи дисциплины:</b>	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой
3	сформировать стойкий интерес к фитнес-аэробике
4	воспитывать морально-нравственные качества посредством фитнес-аэробики
5	содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности
6	формировать навык сохранения правильной осанки
7	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц
8	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой 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	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
Дисциплина «Фитнес и аэробика» базируется на знаниях и освоенных компетенциях в процессе изучения следующих дисциплин:	
Б1.Б.24 Физическая культура и спорт	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-1: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни
Уметь	составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность
Владеть	двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности

<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний
Уметь	разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды
Владеть	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры
Уметь	разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля
Владеть	навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом социальной и профессиональной среды; двигательными навыками на высоком уровне

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать</b>	
1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
2	профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
3	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
4	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Уметь</b>	
1	выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации
3	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
<b>Владеть</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
2	средствами, методами для физического совершенства
3	приёмами профессионально прикладной физической подготовки

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр</b>	<b>Часы</b>	<b>Код компетенции</b>	<b>Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»</b>
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Учебно-методический раздел</b>		136		
1.1	История развития аэробики. Виды аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и её классификация по различным признакам. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики /пр/	2	4	ОК-1	Л1.1, Л1.2
1.2	Танцевальная аэробика. Характеристика популярных танцевальных направлений. Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Организация силовой тренировки на занятиях аэробики. Методы и особенности силовой тренировки. Контроль и самоконтроль на занятиях аэробикой. Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике /пр/	2,3,4	132	ОК-1	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л2.2., Л3.1, Л4.1, Э1, 6.3.1.1

<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>		138		
2.1	Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности (гантели, скакалка). Общефизические упражнения, стоя, в партере с применением отягощений. Стретчинг. Силовая аэробика с оборудованием. Выполнение силовых упражнений разной направленности (штанга, фитбол, Bosu). Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности. Силовая аэробика (скакалка, штанга, Bosu). Выполнение силовых упражнений разной направленности. Стретчинг прр/	3,4	138	ОК-1	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л2.2., Л3.1, Л4.1, Э1, 6.3.1.1
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техникам фитнеса и аэробики</b>		68		
3.1	Базовая (классическая) аэробика. Изучение базовых шагов. Танцевальная аэробика. Изучение танцевальной связки (Rock n Roll). Сдача связки. Степ аэробика. Изучение танцевальной связки (Low). Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности. (Tabata, Bosu). Танцевальная аэробика. Изучение танцевальной связки. (Hip- Hop). Степ аэробика. Изучение связки на степах. (Folk-элементы народного танца). Классическая аэробика. Изучение танцевальной связки. (Aero Dance). Пилатес (базовые упражнения). Танцевальная аэробика. Изучение танцевальной связки. (Latino). Степ аэробика. Изучение связки на степах. (Aero). Танцевальная аэробика. Изучение танцевальной связки. (Танго, Джаз). Пилатес (фитбол, палки, кольцо). Пилатес (фитбол, малый мяч, кольцо). Танцевальная аэробика. Изучение танцевальной связки (Zumba). Степ аэробика. Изучение связки на степах. (сложно-координационный) /пр/	5,6	68	ОК-1	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л2.2., Л3.1, Л4.1, Э1, 6.3.1.1
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	2,3,4, 5,6		ОК-1	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л2.2., Л3.1, Л4.1, Э1, 6.3.1.1

**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 Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика размещён в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1 Учебная литература**

**6.1.1 Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
--	------------------------	----------	------------------------------	---

Л1.1	Говорушкина В. Н. и др.	Физическая культура: курс лекций	Иркутск: ИрГУПС, 2011	918
Л1.2	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта : учебник	М.: Академия, 2014	68
Л1.3	Чертов Н. В.	Физическая культура учебное пособие [Электронный ресурс] <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал. ун-та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: Директор-Медиа, 2013	100 % онлайн
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке 100% online
Л2.1	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-н/Д, 2014	100% онлайн
Л2.2	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=426428&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=426428&amp;sr=1</a>	М.: Директ-Медиа. 2015	100% онлайн
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год / Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке 100% online
Л3.1	Коробченко А. И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом: рабочая программа дисциплины	Иркутск: ИрГУПС, 2011	94
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания / Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке
Л4.1	Кибенко Е. И.	Физическая культура: методико-практические занятия: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=614929">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=614929</a>	Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014	100% онлайн
<b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
Э1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b>				
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Microsoft Windows Professional 10, государственный контракт от 20.07.2021 № 0334100010021000013-01; Microsoft Office Russian 2010, государственный контракт от			

	20.07.2021 № 0334100010021000013-01; FoxitReader, свободно распространяемое программное обеспечение <a href="http://free-software.com.ua/pdf-viewer/foxit-reader/">http://free-software.com.ua/pdf-viewer/foxit-reader/</a> ; Adobe Acrobat Reader DC свободно распространяемое программное обеспечение <a href="https://get.adobe.com/ru/reader/enterprise/">https://get.adobe.com/ru/reader/enterprise/</a> ; Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License
<b>6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения</b>	
6.3.2.1	Не предусмотрен
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.3.1	Не предусмотрен
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>	
6.4.1	Не предусмотрены

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Корпус А ИрГУПС находится по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15; корпус Л ИрГУПС находится – по адресу г. Иркутск, ул. Лермонтова, д.80
2	Учебная аудитория Л-311 для проведения лекционных и практических занятий, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), текущего контроля и промежуточной аттестации Основное оборудование: специализированная мебель, мультимедиапроектор, экран, компьютер. Для проведения занятий имеются учебно-наглядные пособия (презентации)
3	Учебная аудитория Л-301 для проведения самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации. Основное оборудование: специализированная мебель, мультимедиапроектор, экран, компьютер. Для проведения занятий имеются учебно-наглядные пособия (презентации)
4	Читальный зал А-606 для самостоятельной работы обучающихся. Учебная мебель, стеллажи, витрина, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета, мультимедийный проектор, экран
5	Спортивный зал №2 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; боксёрские перчатки, лапы, шлемы; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; набор клюшек для гольфа; помост гимнастический; стойки, ракетки, воланы бадминтонные; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; футбольные мячи

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	<p>На практических занятиях изучается методика самостоятельной работы обучающихся, направленная на укрепления здоровья и совершенствование основных и специальных физических качеств в области знаний и умений данной дисциплины.</p> <p>Поскольку учебным планом не предусмотрены теоретические занятия, то часть времени на практических занятиях отводится для разъяснения теоретических основ тех моментов практической деятельности, которые помогут в освоении данной дисциплины.</p> <p>Практические задания направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование основных физических качеств</li> <li>– освоение, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков в специфической области дисциплины</li> <li>– обучение методам анализа и планирования своего рабочего времени и времени активного отдыха, при котором уровень здоровья человека, как во время обучения в вузе, так и во время работы, будет увеличиваться</li> <li>– привитие интереса к физической активности и здоровому образу жизни обучающихся</li> </ul> <p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины Фитнес и аэробика размещён в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»**

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

**Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»**



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

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

**ОК-1:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции  
ОК-1 при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-1	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	2,3,4.5,6	2,3
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	2,3,4.5,6	2,3
		Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика	2,3,4.5,6	2,3
		Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	2,3,4.5,6	2,3
		Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика	2,3,4.5,6	2,3
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	1,2.3

**Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-1  
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-1	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Учебно-методический раздел Раздел 2. Общеразвивающие упражнения Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техникам фитнеса и аэробики	Минимальный уровень освоения	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни
				Уметь составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность
				Владеть двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности
			Базовый уровень освоения	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний
Уметь разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической				

				<p>подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды</p> <p>Владеть двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки</p>
			Высокий уровень освоения	<p>Знать социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры</p>
		<p>Уметь разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля</p>		
		<p>Владеть навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне</p>		

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

№	Недели	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения)
2-й семестр					
1	1-16	Текущий контроль	Раздел 1 Учебно-методический раздел Раздел 2 Общеразвивающие упражнения Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техникам фитнеса и аэробики	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
2	17-18	Форма промежуточной аттестации – зачёт	Уровень теоретической, общей и специальной физической подготовленности	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
3-й семестр					
3	1-16	Текущий	Раздел 1 Учебно-методический раздел	ОК-1	Контрольные

		контроль	Раздел 2 Общеразвивающие упражнения Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техникам фитнеса и аэробики		нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
4	17-18	Форма промежуточной аттестации – зачёт	Уровень теоретической, общей и специальной физической подготовленности	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
4-й семестр					
5	1-16	Текущий контроль	Раздел 1 Учебно-методический раздел Раздел 2 Общеразвивающие упражнения Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техникам фитнеса и аэробики	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
6	17-18	Форма промежуточной аттестации – зачёт	Уровень теоретической, общей и специальной физической подготовленности	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
5-й семестр					
7	1-16	Текущий контроль	Раздел 1 Учебно-методический раздел Раздел 2 Общеразвивающие упражнения Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техникам фитнеса и аэробики	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
8	17-18	Форма промежуточной аттестации – зачёт	Уровень теоретической, общей и специальной физической подготовленности	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
6-й семестр					
9	1-16	Текущий контроль	Раздел 1 Учебно-методический раздел Раздел 2 Общеразвивающие упражнения Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение технике	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник

			фитнеса и аэробики		самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
10	17-18	Форма промежуточной аттестации – зачёт	Уровень теоретической, общей и специальной физической подготовленности	ОК-1	Контрольные нормативы (испытания) Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)

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

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

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

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

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
<b>Текущий контроль</b>			
1	Контрольные нормативы	Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств	Контрольные нормативы (задания для оценки физической подготовленности)
2	Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать его уровень физического развития и физической подготовленности	Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)
<b>Промежуточная аттестация</b>			
3	Зачёт	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, 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. 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 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. Контрольные нормативы не выполняются	Компетенции не сформированы

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

#### Контрольные нормативы

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся выполнил контрольные нормативы с оценкой не ниже минимального уровня, т.е. набрал от 2 баллов и более
«не зачтено»	Обучающийся выполнил контрольные нормативы с оценкой ниже минимального уровня, т.е. набрал менее 2 баллов

#### Контрольные нормативы для юношей

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Тест 2. Отжимание от пола, кол-во раз	1	48	40	32	24	16
	2	55	47	39	31	23
	3	57	49	41	33	25
Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз	1	46	39	33	29	25
	2	48	41	35	31	27
	3	50	43	37	33	29
Тест 4. «Прыжок в длину с места», см	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
Тест 5. «Наклон вперед», см	1	11	5	4	3	1
	2	12	6	5	4	2
	3	13	7	6	5	3
Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек	1	3.25	3.40	3.55	4.10	4.25
	2	3.20	3.35	3.50	4.05	4.20
	3	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15
Тест 7. «Бег 100 м», сек	1	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6
	2	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4

	3	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2
--	---	------	------	------	------	------

### Контрольные нормативы для девушек

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Отжимание от пола, кол-во раз	1	10	8	6	4	2
	2	12	10	8	6	4
	3	14	12	10	8	6
Тест 2. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз	1	32	30	28	26	24
	2	34	32	30	28	26
	3	36	34	32	30	28
Тест 3. Прыжок в длину с места, см	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Тест 4. Наклон вперёд, см	1	14	9	6	5	3
	2	15	10	7	6	4
	3	16	11	8	7	5
Тест 5. Бег 1000 м, мин., сек	1	4.41	4.57	5.13	5.34	6.05
	2	4.31	4.47	5.04	5.24	5.55
	3	4.21	4.37	4.57	5.14	5.45
Тест 6. Бег 100 м, сек	1	16.6	17.0	17.4	17.8	18.2
	2	16.4	16.8	17.2	17.6	18.0
	3	16.2	16.6	17.0	17.4	17.8

### Дневник самоконтроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся регулярно и правильно заполняет дневник самоконтроля. На основании данных дневника самоконтроля умеет проанализировать своё физическое состояние и способен сделать выводы по изменению режима учёбы, активного и пассивного отдыха, способствующему улучшению собственного физического состояния
«не зачтено»	Обучающийся не регулярно или недобросовестно заполняет дневник самоконтроля. Не умеет проанализировать своё физическое состояние и не способен сделать выводы по изменению режима учёбы, активного и пассивного отдыха, способствующие улучшению собственного физического состояния

Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

### Промежуточная аттестация в форме зачёта:

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

## **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 Перечень контрольных нормативов**

Перечень контрольных нормативов выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых контрольных нормативов для оценки общей физической подготовленности, предусмотренных рабочей программой.

Образец типовых вариантов контрольных нормативов, предусмотренных рабочей программой дисциплины

1. Сгибание, разгибание рук в висе на высокой перекладине (подтягивание на перекладине)

Сгибание, разгибание рук в висе на высокой перекладине (далее – подтягивание на перекладине) выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости рук, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. При подтягивании на перекладине студент обязан из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины; опуститься в вис; самостоятельно остановить раскачивание; зафиксировать на полсекунды видимое для судьи ИП; услышав начало счета экзаменатора, продолжить упражнение.

2. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание от пола)

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (далее – отжимание от пола) выполняется на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

3. Подъем туловища из положения лёжа на спине

Студент выполняет максимальное количество подъёмов туловища за 1 минуту касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища. Для выполнения теста, создаются пары, один из партнёров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): отсутствие касания бёдер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

4. Прыжок в длину с места

Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами, до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперед и вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперед и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

5. Наклон вперед из положения стоя

Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста студент по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Тест не засчитывается, если: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания положения в течение 2 с.

6. Бег на 100 м

Бег на 100 м выполняется на дорожках стадиона с низкого или высокого старта. Студенты стартуют по 2-4 человека. Оценивается время прохождения дистанции каждого обучающегося с точностью 0,1 с.

7. Бег на 1000 м

Бег на 1000 м выполняется на дорожках стадиона или на ровной местности, по грунтовой дорожке с высокого старта. Оценивается время прохождения дистанции каждого обучающегося с точность 1 с.

### 3.2 Дневник самоконтроля

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

Раздел «Физическое развитие» заполняется в каждом семестре. Раздел «Физическая подготовленность» заполняется в начале и конце каждого учебного года.

#### Образец заполнения дневника самоконтроля

Учебная группа, фамилия, имя: \_\_\_\_\_ Год рождения: \_\_\_\_\_  
**Физическое развитие**

Дата измерения						
1. Индекс массы тела						
2. Окружность талии, см						
3. Артериальное давление в покое, мм. рт. ст.						
4. ЧСС в покое, уд/мин						
5. Проба Мартине, с						
6. Проба Генчи (на выдохе), с						
7. Проба Штанге (на вдохе), с						
7. Проба Ромберга, с						

#### Физическая подготовленность

Дата измерения						
Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз						
Тест 2. Отжимание от пола, раз						
Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, раз						
Тест 4. Прыжок в длину с мест», см						
Тест 5. Наклон вперед, см						
Тест 6. Бег на 1000 м, мин., с						
Тест 7. Бег на 100 м, с						

### 3.3 Перечень сдачи контрольных нормативов на зачет

Ниже приведен образец типовых контрольных нормативов на зачет для юношей и девушек, предусмотренных рабочей программой.

#### Контрольные нормативы для юношей

- Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз
- Тест 2. Отжимание от пола, раз
- Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, раз
- Тест 4. «Прыжок в длину с места», см
- Тест 5. «Наклон вперед», см
- Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек
- Тест 7. «Бег 100 м», сек

#### Контрольные нормативы для девушек



- Тест 1. Отжимание от пола, кол-во раз  
Тест 2. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз  
Тест 3. Прыжок в длину с места, см  
Тест 4. Наклон вперёд, см  
Тест 5. Бег 1000 м, мин., сек  
Тест 6. Бег 100 м, сек

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

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольные нормативы	Испытания проводятся во время практических занятий. Преподаватель объясняет технику выполнения, результат сравнивается с нормативами
Дневник самоконтроля	Выдается в начале семестра, в конце семестра проверяется заполнение дневника
Зачёт	Проведение промежуточной аттестации в форме зачёта 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, делённую на число этих оценок

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

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины.

Перечень материалов к зачёту обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося.

**Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта по**

### результатам текущего контроля и тестирования за семестр

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Соответствует критериям и шкалам оценивания компетенций и обучающийся набрал при тестировании не менее 69 баллов	«зачтено»
Соответствует критериям и шкалам оценивания компетенций или обучающийся набрал при тестировании менее 69 баллов	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачёта, то обучающийся сдаёт зачёт. Зачёт проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов, а также тестовых заданий по теории.