

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 №266-1

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

Направление подготовки – 15.03.06 Мехатроника и робототехника  
Профиль подготовки – № 1 Мехатронные системы на транспорте  
Программа подготовки – академический бакалавриат  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная  
Нормативный срок обучения – 4 года  
Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0                      Формы промежуточной аттестации в семестрах:  
Часов по учебному плану – 342                      зачет 2,3,4,5,6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2,3,4,5,6	<b>Итого</b>
Число недель в семестре	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	<b>Часов по учебному плану</b>
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>342</b>	<b>342</b>
– практические	342	342
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>342</b>

ИРКУТСК



<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1.	освоения дисциплины является освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области фитнеса и аэробики, реализация их в своей профессиональной деятельности;
2.	повышение уровня ритмической подготовки обучающихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
3.	профилактика и коррекция нарушений осанки обучающихся;
4.	повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем обучающихся с помощью использования аэробных физических нагрузок;
5.	развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата обучающихся с помощью использования силовых уроков и стретчинга;
6.	научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
7.	повысить уровень здоровья обучающихся, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
8.	воспитание у обучающихся потребности в физической культуре.
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1.	обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
2.	всестороннее гармоничное развитие тела;
3.	формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
4.	воспитание волевых качеств;
5.	совершенствование функциональных возможностей организма;
6.	повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
1	<p>формирование у обучающихся осознанной профессиональной ориентации, понимания общественного смысла труда и значимости его для себя лично, ответственного, сознательного и творческого отношения к будущей деятельности, профессиональной этики, способности предвидеть изменения, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности, и умению работать в изменённых, вновь созданных условиях труда.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование сознательного отношения к выбранной профессии;</li> <li>– воспитание чести, гордости, любви к профессии, сознательного отношения к профессиональному долгу, понимаемому как личная ответственность и обязанность;</li> <li>– формирование психологи профессионала;</li> <li>– формирование профессиональной культуры, этики профессионального общения;</li> <li>– формирование социальной компетентности и другие задачи, связанные с имиджем профессии и авторитетом транспортной отрасли</li> </ul>
2	<p>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.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;</li> <li>– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;</li> <li>– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;</li> <li>– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов</li> </ul>
3	<p>формирование у студенческой молодежи нравственного самосознания и способности к духовному саморазвитию на основе принципов гуманизма, сохранение духовно-нравственного здоровья обучающихся.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование у обучающихся духовно-нравственных ориентиров, способности противостоять негативным факторам современного общества и выстраивать свою жизнь на основе традиционных духовно-нравственных ценностей;</li> <li>– воспитание у студенческой молодежи гуманного отношения к людям, доброты, милосердия, отзывчивости, сострадания, других этических норм и качеств;</li> <li>– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</li> <li>– формирование у обучающихся представлений о подлинных семейных ценностях, ориентации на вступление в брак, уважения к институту семьи вообще и к членам семьи, в частности, а также уважение к человеку труда и старшему поколению;</li> <li>– реализация комплекса мер по развитию благотворительности и волонтерского движения</li> </ul>
4	<p>формирование творческой личности, которая может внести творческий элемент в свою теоретическую, практическую деятельность, в межличностное общение, и формирование устойчивой потребности личности в постоянном восприятии и понимании произведений искусства, проявлении интереса ко всему кругу проблем, которые решаются средствами художественного творчества.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– раскрытие творческих задатков и способностей обучающихся, содействие в овладении молодыми людьми креативными формами самовыражения в различных сферах деятельности;</li> <li>– оказание помощи обучающимся в овладении культурой поведения, внешнего вида, речи, пластики, вербального и невербального общения;</li> <li>– создание новых и развитие уже функционирующих творческих объединений обучающихся;</li> <li>– развитие художественной самодеятельности Университета, повышение уровня исполнительского мастерства и расширение репертуара творческих коллективов;</li> <li>– проведение различных конкурсов, фестивалей, тематических вечеров, праздников, театрализованных представлений;</li> <li>– участие в культурно-досуговой жизни региона, в городских, областных, всероссийских конкурсах, смотрах, фестивалях;</li> <li>– развитие способности к эмоционально-чувственному восприятию художественных произведений, пониманию их содержания и сущности через приобщение обучающегося к миру искусства;</li> </ul>

	– умение противостоять влиянию массовой культуры низкого эстетического уровня
--	---

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1.	Изучение дисциплины «Фитнес и аэробика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору.
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1.	Специальной физической подготовки.

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	правила безопасности труда и личной гигиены.
Уметь	правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса.
Владеть	правила выполнения базовых движений и элементов трудности.
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног)
Уметь	пользоваться инвентарем.
Владеть	смыслом спортивной и хореографической терминологии.
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	названия шагов в фитнесе.
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	основные понятия музыкальной грамоты.

<b>ОК-6</b> умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	основные понятия о физической культуре человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни
Уметь	использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
Владеть	основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизиологическую готовность к будущей профессии
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	физиологические основы физического развития личности;
Уметь	назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
Владеть	методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитания физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
Уметь	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
Владеть	в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать</b>	
1.	1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>Уметь</b>	
1.	1. выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
<b>Владеть</b>	
1.	1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2. средствами, методами для физического совершенства; 3. приёмами 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»
	Раздел 1. Основы фитнеса и аэробики				
1.1	Теоретическая подготовка	2	16	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.2	Классическая аэробика	2	20	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.3	Стретчинг(упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	2	20	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.4	Фитнес с использованием инвентаря	2	16	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	2		ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.5	Виды аэробики.	3	16	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.6	Элементы строевой подготовки	3	14	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.7	Гигиена спортивных занятий	3	14	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.8	Базовые шаги и связки в аэробики	3	14	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2

1.9	Разновидности танцевальной аэробики	3	14	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	3		ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.10	Йога	4	16	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.11	Силовые упражнения для рук	4	20	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.12	Силовые упражнения для ног	4	20	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.13	Силовые упражнения для шеи и спины	4	16	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	4		ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.14	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	5	18	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.15	Фит-бол аэробика	5	18	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.16	Базовые шаги и связки в аэробики	5	18	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.17	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе:	5	18	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	5		ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.18	Ритмика с элементами фитнеса	6	18	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.19	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения , релаксация)	6	18	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.20	Общеразвивающие упражнения без предметов	6	18	ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	6		ОК-8,ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4

					Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
--	--	--	--	--	-------------------------

**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 разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и 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	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура <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
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура <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	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941

**6.1.2 Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL:// <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259</a>	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	М.: Директ- Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А.,	Основы теории и методики	ВГСПУ	100%

	Бугакова Е.	преподавания гимнастики <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1</a>	"Перемена" 2012	онлайн
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
ЛЗ.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
ЛЗ.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов <a href="https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php">https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php</a>	Иркутск: ИрГУПС 2009	100 % онлайн
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				
<b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit/ntb/">http://irbis.iriit/ntb/</a>			
Э.2	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 (при необходимости)</b>				
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>			
<b>6.3.2 Программного обеспечения нет.</b>				
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
Не предусмотрено				

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1.	Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15 (корпуса А, Б, В,Г, Д, Е). Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д.12.
2.	На кафедре «Физическая культура и спорт» по адресу Чернышевского 4; 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м оборудованные зеркалами. В роце «Звездочка» по адресу Чернышевского 15; на открытом воздухе есть волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования- каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д 4)

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося



Практические	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. И если на лекции основное внимание студентов сосредоточивается на разъяснении теории конкретной учебной дисциплины, то практические занятия служат для обучения методам ее применения. Как правило, практические занятия ведутся параллельно с чтением основных курсов. Главной их целью является усвоение метода использования теории, приобретение практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Цель практических занятий - углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Она должна быть ясна не только педагогу, но и студентам.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</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**

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ г., протокол №\_\_

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

Дисциплина «Фитнес и аэробика» участвует в формировании компетенций:

**ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ОК-6** умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-8  
при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	2-6	2
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	Компетенция формируется в процессе всего цикла освоения дисциплины

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8  
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	«Фитнес и аэробика»	Минимальный уровень	Знать: правила безопасности труда и личной гигиены.
				Уметь: правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса.
				Владеть: правилами выполнения базовых движений и элементов трудности.
			Базовый уровень	Знать: основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног)
				Уметь: пользоваться инвентарем.
				Владеть: смыслом спортивной и хореографической терминологии.
Высокий уровень	Знать: названия шагов в фитнесе.			
	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: основными понятиями музыкальной грамоты.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-6 при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-6	умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.	Б1.В.ДВ.01.02 «Фитнес и аэробика»	2-6	2

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-6 планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-6	умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.	«Фитнес и аэробика»	Минимальный уровень	Знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни
				Уметь: использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
				Владеть: основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизиологическую готовность к будущей профессии
			Базовый уровень	Знать: физиологические основы физического развития личности;
				Уметь назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
				Владеть: методами самостоятельного освоения отдельных элементов

				профессионально- прикладной физической подготовки
			Высокий уровень	Знать: особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитания физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				Уметь: выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
				Владеть: в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

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

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>				
1.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Основы фитнеса и аэробики Тема: Теоретическая подготовка Тема: Классическая аэробика Тема: Стретчинг(упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости). Тема: Фитнес с использованием инвентаря	ОК-8, ОК-6  Контрольные нормативы. Посещаемость
<b>3 семестр</b>				
2.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Виды аэробики. Тема: Элементы строевой подготовки Тема: Гигиена спортивных занятий. Тема: Базовые шаги и связки в аэробики Тема: Разновидности танцевальной аэробики	ОК-8, ОК-6  Контрольные нормативы. Посещаемость.
<b>4 семестр</b>				
3.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Йога Тема: Силовые упражнения для рук Тема: Силовые упражнения для ног Тема: Силовые упражнения для шеи и спины	ОК-8, ОК-6  Контрольные нормативы. Посещаемость.
<b>5 семестр</b>				
4.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой Тема: Фит-бол аэробика Тема: Базовые шаги и связки в аэробики Тема: Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе:	ОК-8, ОК-6  Контрольные нормативы. Посещаемость.
<b>6 семестр</b>				
5.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Ритмика с элементами фитнеса.	ОК-8, ОК-6  Контрольные нормативы.

			Тема: Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация). Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов		Посещаемость.
--	--	--	--	--	---------------

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

1	Реферат	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор реферата раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> <p>Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся</p>	Темы рефератов
---	---------	--	----------------

### Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета и экзамена, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
	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
«зачтено»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы 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

### Реферат

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Реферат обучающимся не представлен

## 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 Темы рефератов

1. Различные методы закаливания и их эффективность.
2. Особенности питания людей, занимающихся физической культурой.
3. Основные принципы физического воспитания студентов.
4. Основные требования к спортивной обуви и одежде.
5. Основные требования к спортивной обуви для занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Основные требования к составлению суточного режима студента.
7. Профилактика и борьба с курением.
8. Профилактика и борьба с наркотиками.
9. Профилактика и борьба с алкогольными напитками.
10. Гигиена половой жизни и профилактика СПИДа.
11. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
12. Способы восстановления после трудового дня.
13. Методика применения восстановительных гидропроцедур.
14. Оздоровительное значение сауны и противопоказания к данной процедуре.
15. Значение ультрафиолетового излучения для здоровья человека.
16. Применение аэроионизации в профилактике различных заболеваний.
17. Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека.
18. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
19. Факторы, способствующие возникновению заболеваний верхних дыхательных путей, профилактика данных заболеваний.
20. Гиподинамия, ее влияние на здоровье и физическое развитие.

21. Значение физических упражнений для профилактики различных заболеваний.  
 22. Рефлексотерапия и ее значение для восстановления после физических нагрузок.  
 23. Различные виды массажа как средство восстановления после физических нагрузок  
 24. Оздоровительные системы, используемые в настоящее время для сохранения и укрепления здоровья.

Зачетные нормативы по физической культуре  
 для студентов основного отделения,  
 мужчины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Силовой переворот на перекладине в упор (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	1	10	9	8	7	6
	2	11	10	9	8	7
	3	12	11	10	9	8
Отжимание (раз)	1	40	38	36	34	32
	2	44	42	40	38	36
	3	46	44	42	40	38
Бег 100м (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
Бег 3000м (мин. сек.)	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00

Зачетные нормативы по физической культуре  
 для студентов основного отделения,  
 женщины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4



Поднимание туловища из положения лежа	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
Прыжок в длину с места	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	11	8
	3	24	19	16	13	10
Бег 100м	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
Бег 2000м	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,25	10,40	10,55	11,10

#### **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.

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей;</li> <li>- владеет навыками подбора средств для развития физических качеств, успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- владеет системой понятий и терминов физической культуры, аргументирует ее положения и принципы;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- выполняет контрольно-зачетные нормативы;</li> </ul>
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- слабо обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей;</li> <li>- частично владеет системой понятий и терминов физической культуры;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы;</li> </ul>
Не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает существенные ошибки и неточности.</li> <li>- не может обосновывать и аргументировать предлагаемые способы повышения двигательных способностей;</li> <li>- не владеет системой понятий и терминов физической культуры;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- не выполняет контрольно-зачетные нормативы;</li> </ul>
--	---

**Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)**

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий.	«зачтено»
По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение учебных занятий.	«не зачтено»