ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. ректора
от «07» июня 2021 г. № 79

Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика

рабочая программа дисциплины

Специальность/направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
Специализация/профиль – Сервисное обслуживание транспортно-технологических систем и комплексов
Квалификация выпускника – Бакалавр
Форма и срок обучения – очная форма 4 года
Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0
Часов по учебному плану (УП) – 328

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

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

Семестр	2	3	4	5	6	**Итого**
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	**Часов по УП**
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*	34	34	34	34	34	**170**
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	**170**
– лабораторные						
Самостоятельная работа	32	32	32	31	31	**158**
Итого	66	66	66	65	65	**328**

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 07.08.2020 № 916.

Программу составил(и):
ст.преподаватель, Р.С. Лыженкова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт», протокол от «1» сентября 2021 г. № 1

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент А.А. Гладышева

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Вагоны и вагонное хозяйство», протокол от «4» июня 2021 г. № 9

Зав. кафедрой, к. т. н., доцент А.А. Тармаев

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели дисциплины	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы фитнес-аэробики для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки и профессиональной подготовки
2	содействие пропаганде здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
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 физических способностей в ходе двигательной деятельности
6	формировать навык сохранения правильной осанки
7	достичь гармоничного физического развития
8	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины

Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся

Цель физического воспитания и воспитания здорового образа жизни – 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

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
2.1 Дисциплины и практики, на которых основывается изучение данной дисциплины	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б3.01(Д) Выполнение, подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
3	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)
		Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной

		деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей
		Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности	Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося
		Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности;
		Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности
	УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте
		Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры
		Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
1.0	**Раздел 1. Учебно-методический раздел.**						
2.0	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.**						
	Форма промежуточной аттестации – зачет	2					
3.0	**Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка.**						
4.0	**Раздел 4. Обучение технике фитнес-аэробики.**						
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**						

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
	Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию)			170		158	

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 Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.1.1	Авдеева, М. С. Физическая культура : учебное пособие / М. С. Авдеева. — Киров : ВятГУ, 2017. — 112 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/164432 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.1.2	Аганов, С. С. Особенности физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов : монография / С. С. Аганов, С. А. Барченко, А. Э. Болотин, И. В. Быстрова [и др.]. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — 124 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/252560 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный.	Онлайн

6.1.2 Дополнительная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Коробченко, А. И. Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом : учеб. пособие для студентов вузов и ОУ СПО / Федер. агентство ж.-д. трансп., Иркут. гос. ун-т путей сообщ.. Иркутск : ИрГУПС, 2011. - 28с.	91
6.1.2.2	Аэробика : учебное пособие. — 2-е изд. — Вологда : ВоГУ, 2016. — 84 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/93131 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.2.3	Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова. — Челябинск : ЧГИК, 2017. — 157 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/177723 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный.	Онлайн

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

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.3.1	Лыженкова Р.С. Методические указания по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес-аэробика по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов. Профиль – Сервисное обслуживание транспортно-технологических систем и комплексов.//Р.С.Лыженкова; ИрГУПС. – Иркутск: ИрГУПС, 2023. – 21 с. - Текст: электронный. - URL: https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_7242_1490_2021_1_signed.pdf	Онлайн

6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

6.2.1	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», https://e.lanbook.com/

6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы

6.3.1 Базовое программное обеспечение

6.3.2 Специализированное программное обеспечение

6.3.2.1	Не предусмотрено

6.3.3 Информационные справочные системы

6.3.3.1	Не предусмотрены

6.4 Правовые и нормативные документы

6.4.1	Не предусмотрены

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Практические занятия по дисциплине проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12.
2	Спортивный зал №3 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка
3	Спортивный зал №4 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка
4	Спортивный зал №5 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка
5	Спортивный зал №1 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; гимнастические палки; коврик для прыжков в длину с места; маты гимнастические; палки гимнастические деревянные; перекладина консольная; перекладина подвесная; ракетки, воланы бадминтонные; скакалки, скамейки гимнастические стационарные; упругие кольца для пилатеса
6	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
7	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507; – помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	Лекция (от латинского «lection» – чтение) – вид аудиторных учебных занятий. Лекция: закладывает основы научных знаний в систематизированной, последовательной, обобщенной форме; раскрывает состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах; стимулирует познавательную активность обучающихся. Во время лекционных занятий обучающийся должен уметь сконцентрировать внимание на изучаемых проблемах и включить в работу все виды памяти: словесную, образную и моторно-двигательную. Для этого весь материал, излагаемый преподавателем, обучающемуся необходимо конспектировать. На полях конспекта следует помечать вопросы, выделенные обучающимся для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в виде формул, рекомендуется в конспекте подчеркивать или обводить рамкой, чтобы лучше запоминались. Полезно составить краткий справочник, содержащий определения важнейших понятий лекции. К каждому занятию следует разобрать материал

	предыдущей лекции. Изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу только в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий вопрос. Ряд вопросов дисциплины может быть вынесен на самостоятельное изучение. Такое задание требует оперативного выполнения. В конспекте лекций необходимо оставить место для освещения упомянутых вопросов. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии
Практическое занятие	Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины
Лабораторная работа	Основной целью лабораторных работ является теоретическое обоснование, наглядное и/или экспериментальное подтверждение и/или проверка существенных теоретических положений (законов, закономерностей) анализ существующих методик и методов их реализации и т.д. Они занимают преимущественное место при изучении дисциплин обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Исходя из цели, содержанием лабораторных работ могут быть: - экспериментальная проверка формул, методик расчета; - проведение натурных измерений свойств, рабочих параметров, режимов работы при помощи лабораторного оборудования и/или стендов и макетов; - ознакомление, анализ и теоретические выкладки по устройству, принципу действия и способам обслуживания аппаратов, деталей машин, механизмов, процессов, протекающих в них при этом и т.д.; - наглядная графическая интерпретация чертежей, схем, объемных поверхностей и т.д., воспроизводимых с помощью специализированного программного обеспечения; - имитационное моделирование процессов, протекающих в сложных химических, физических, механических, электрических и пр. объектах; - наглядное представление о работе персонала конкретной организации или подразделения ОАО «РЖД» посредством моделирования штатных и внештатных ситуаций в виртуальных специализированных АРМ (автоматизированных рабочих мест); - установление и подтверждение закономерностей (путем сравнения проведенного эксперимента и рассчитанных значений) и т.д.; - ознакомление с методиками проведения экспериментов, наглядным устройством стенд-макетов и пр.; - установление свойств веществ, их качественных и количественных характеристик; - анализ различных характеристик процессов, в том числе производственных и иных процессов; - расчет параметров различных явлений и процессов, смоделировать которые не возможно в реальных условиях (например, чрезвычайные ситуации и пр.); - наблюдение развития явлений, процессов и др. Допускается иное содержание лабораторных работ, если это будет способствовать реализации целей и задач дисциплины и формированию соответствующих компетенций. По характеру выполняемых лабораторных работ возможны: - ознакомительные работы, используемые для закрепления изученного теоретического материалы; - аналитические работы, используемые для получения новой информации на основе формализованных методов; - творческие работы, ориентированные на самостоятельный выбор подходов решения задач. Прежде, чем приступить к лабораторным занятиям, обучающимся необходимо повторить теоретический материал по теме работы. Каждая лабораторная работа оснащена методическими указаниями, разработанными преподавателями, ведущими дисциплину

Самостоятельная работа	Обучение по дисциплине «Фитнес-аэробика» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) и других видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удается, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора. Домашние задания, индивидуальные домашние задания и другие работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению текстовой и графической документации, сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль»
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет	

Приложение № 1 к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1. Общие положения

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

Фонд оценочных средств предназначен для использования обучающимися, преподавателями, администрацией ИрГУПС, а также сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;

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

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

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

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

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

2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.

Программа контрольно-оценочных мероприятий.

Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Фитнес-аэробика» участвует в формировании компетенций:

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий - очная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр				
1.0	**Раздел 1. Учебно-методический раздел**			
1.1	Текущий контроль	Тема 1.Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробике. Обучение технике аэробики: Базовая (классическая) аэробика. Изучение базовых шагов. Танцевальная аэробика. Степ аэробика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно) Дневник самоконтроля (письменно)
1.2	Текущий контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка. Силовая аэробика Выполнение силовых упражнений разной направленности (гантели, скакалка) Специальная физическая и техническая подготовка.	УК-7.2	Контрольные упражнения (испытания)
1.3	Текущий контроль	Тема 3 Оценка уровня физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - (контрольные испытания)
3 семестр				
2.0	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения**			
2.1	Текущий контроль	Тема 4. Совершенствование основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения: упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации. Стретчинг. Специальная физическая и техническая подготовка.	УК-7.2	Творческое задание (письменно) Дневник самоконтроля (письменно)
2.2	Текущий контроль	Тема 5. Обучение техникам аэробики: Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности. Танцевальная аэробика. Степ аэробика	УК-7.2	Контрольные упражнения (испытания)
2.3	Текущий контроль	Тема 6. Оценка уровня физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)

			УК-7.3	
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - (контрольные испытания)
4 семестр				
3.0	**Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка**			
3.1	Текущий контроль	Тема 7. Танцевальная аэробика. Характеристика популярных танцевальных направлений Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем.	УК-7.2	Творческое задание (письменно) Дневник самоконтроля (письменно)
3.2	Текущий контроль	Тема 8. Совершенствование основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, координации, гибкости. Классическая аэробика, пилатес, танцевальная аэробика.	УК-7.2	Контрольные упражнения (испытания)
3.3	Текущий контроль	Тема 9 Оценка уровня физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - (контрольные испытания)
5 семестр				
4.0	**Раздел 4. Обучение технике фитнес-аэробики**			
4.1	Текущий контроль	Тема 10. Организация силовой тренировки на занятиях аэробики. Методы и особенности силовой тренировки. Развитие основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения на развитие силы, выносливости, координации, гибкости.	УК-7.2	Творческое задание (письменно) Дневник самоконтроля (письменно)
4.2	Текущий контроль	Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами фитнеса и аэробики. Техника безопасности при организации занятий. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	УК-7.2	Контрольные упражнения (испытания)
4.3	Текущий контроль	Тема 12 Оценка уровня физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование)
6 семестр				
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**			
5.1	Текущий контроль	Тема 13. Контроль и самоконтроль на занятиях аэробикой. Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике. Развитие основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения.	УК-7.2	Творческое задание (письменно) Дневник самоконтроля (письменно)

5.2	Текущий контроль	Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами фитнеса и аэробики. Техника безопасности во время занятий, Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки, Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	УК-7.2	Контрольные упражнения (испытания)
5.3	Текущий контроль	Тема 15. Оценка уровня физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование)

Программа контрольно-оценочных мероприятий - заочная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1 курс, сессия зимняя				
1.0	**Раздел 1. Учебно-методический раздел.**			
1.1	Текущий контроль	Тема 1. Техника безопасности во время учебных занятий в спортивном зале. Методы тренировки основных физических качеств	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
1.2	Текущий контроль	Тема 2. Оценка физической подготовленности. Составление и реализация программы развития основных физических качеств.	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
2.0	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.**			
2.1	Текущий контроль	Тема 3. . Техника безопасности во время учебных занятий в спортивном зале. Организация силовой тренировки на занятиях аэробики. Методы и особенности силовой тренировки. Развитие основных физических способностей.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
2.2	Текущий контроль	Тема 4. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, важных для выбранного вида спорта. Составление комплексов на развитие основных физических качсеств.	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
3.0	**Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка.**			
3.1	Текущий контроль	Тема 5. Техника безопасности во время учебных занятий. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств для выбранного вида спорта. Составление комплексов на развитие силы,выносливости.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)

3.2	Текущий контроль	Тема 6. Характеристика популярных танцевальных направлений. Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем.	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
4.0	**Раздел 4. Обучение техникам аэробики.**			
4.1	Текущий контроль	Тема 7. Техника безопасности во время учебных занятий. Совершенствование основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения: упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации. Стретчинг.Составление комплекса на растяжку.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
4.2	Текущий контроль	Тема 8. Техника безопасности во время учебных занятий. Основы техник аэробики: Силовая аэробика. Танцевальная аэробика. Степ аэробика Составление комплексов различных видов аэробики.	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**			
5.1	Текущий контроль	Тема 9. Техника безопасности во время учебных занятий. Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике. Составление комплекса упражнений для самостоятельного совершенствования основных и специальных физических качеств. Контроль и самоконтроль на занятиях аэробикой.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
5.2	Текущий контроль	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами фитнеса и аэробики. Техника безопасности при организации занятий. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
1 курс, сессия летняя				
	Промежуточная аттестация	Все разделы		Зачет (собеседование)

*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, контрольные испытания.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций. 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, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице.

Текущий контроль

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средство
1	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Темы творческих заданий
2	Контрольные нормативы (испытания)	Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств	Контрольные нормативы (задания для оценки физической подготовленности)
3	Контрольные упражнения (испытания)	Средство, позволяющее качественно оценить умения и навыки, используемые в процессе специальной двигательной активности	Контрольные упражнения (испытания для оценки специальной физической подготовленности)
4	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)

Промежуточная аттестация

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средство
1	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности, обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и практических заданий к зачету

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

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень

		освоения компетенции
«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. 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	Компетенция не сформирована

промежуточная аттестация в форме зачета

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

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Творческое задание

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Представленная работа демонстрирует точное понимание задания и полное ему соответствие. В работе приводятся конкретные факты и примеры. Материал изложен логично. Работа и форма её представления является авторской, выполнена самостоятельно и содержит большое число оригинальных, изобретательных примеров. Эффективное использование изображений, видео, аудио и других мультимедийных возможностей, чтобы представить свою тему и вызвать интерес. Презентация имеет все необходимые разделы, данные об авторе, ссылки на источники, оформлена в одном стиле. Текст не избыточен на слайде, не имеет орфографических и речевых ошибок
	Представленная работа демонстрирует понимание задания. В работу включаются как материалы, имеющие как непосредственное отношение к теме, так и материалы, не имеющие отношения к ней. Содержание работы соответствует заданию, но не все аспекты задания раскрыты. В работе есть элементы творчества. Используются однотипные мультимедийные возможности, или некоторые из них отвлекают внимание от темы презентации. Основные требования к презентации соблюдены, но отсутствует выполнение требований либо к оформлению, либо к содержанию. Текст на слайде не избыточен, но плохо читается, несколько неудачных речевых выражений

	В работу включена собранная обучающимся информация, но она не анализируется и не оценивается. Нарушение логики в изложении материала. Обычная, стандартная работа, элементы творчества отсутствуют. Не используются изображения, видео, аудио и другие мультимедийные возможности, или их использование отвлекает внимание. Не соблюдены требования к оформлению презентации. Слишком много текста, или две и более орфографических ошибок, или речевые и орфографические ошибки
«не зачтено»	Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме работы, содержание работы не относится в рассматриваемой проблеме. Отсутствует логики в изложении материала. Не используются изображения, видео, аудио и другие мультимедийные возможности, или их использование отвлекает внимание. Не соблюдены требования к оформлению презентации

В таблицах ниже приведено ранжирование контрольных нормативов для юношей и девушек.

Контрольные нормативы (испытания)

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 девушек

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
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
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
3. Прыжки на скакалке за 1мин (кол. раз)	1	140	120	110	100	90
	2	150	140	130	120	110
	3	160	150	140	130	120
4. Наклон вперёд, см	1	14	9	6	5	3
	2	15	10	7	6	4
	3	16	11	8	7	5
5. Планка	1	1мин.	+	+	+	+
	2	2мин.	+	+	+	+
	3	3мин.	+	+	+	+
6. Выполнение контрольной связки	1	+	+	+	+	+
	2	+	+	+	+	+
	3	+	+	+	+	+

Контрольные упражнения (испытания)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося сформирована правильная техника выполнения 70% контрольных упражнений
«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося не сформирована правильная техника выполнения 70% контрольных упражнений

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

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

3.1 Типовые контрольные задания для выполнения творческих заданий

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для выполнения творческих заданий.

«Тема 1.Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробике. Обучение технике аэробики: Базовая (классическая) аэробика. Изучение базовых шагов. Танцевальная аэробика. Степ аэробика»
1.Составить, изучить и оформить правила техники безопасности на занятии.
2.Выучить базовые шаги классической аэробики и степ-аэробики. Составить комбинацию с использованием базовых шагов.
3.Выучить и сдать танцевальную связку «Rock n Roll», «Low-аэробика», «Folk степ»

«Тема 4. Совершенствование основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения: упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации. Стретчинг. Специальная физическая и техническая подготовка»

1.Составить и продемонстрировать «Комплекс утренней гимнастики»
2.Составить комплекс на совершенствование основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость). Провести его на группе.

«Тема 7. Танцевальная аэробика. Характеристика популярных танцевальных направлений Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем»
1.Изучить танцевальные направления, подобрать музыку к танцевальной связке.
2. Выучить танцевальную связку «Hip- Hop» и «Aero Dance» и сдача в парах.

«Тема 10. Организация силовой тренировки на занятиях аэробики. Методы и особенности силовой тренировки. Развитие основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения на развитие силы, выносливости, координации, гибкости»
1 Составление и выполнение комплекса силовых упражнений разной направленности (штанга, фитбол , Bosu)
2.Составить и сдать комплекс на развитие силы, выносливости, гибкости

«Тема13. Контроль и самоконтроль на занятиях аэробикой. Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике. Развитие основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения»
1.Заполнить дневник самоконтроля.
2.Изучить метод Пилатеса, продемонстрировать упражнения с фитболом, малым мячем, кольцом.
3.Составить комплекс на совершенствование основных физических качеств (сила,

выносливость, гибкость) для самостоятельного занятия

3.3 Перечень контрольных нормативов (испытаний)

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

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

«Тема 3.Оценка уровня физической подготовленности»

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

«Тема 6.Оценка уровня физической подготовленности»

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

«Тема 9.Оценка уровня физической подготовленности»

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

Тема 12. Оценка уровня физической подготовленности

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

«Тема 15. Оценка уровня физической подготовленности»

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

6. Тест 6. Бег 100 м, сек

3.4 Перечень контрольных упражнений (испытаний)

Перечень контрольных упражнений (испытаний) выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых Перечень контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической подготовленности, предусмотренных рабочей программой.

«Тема 2.Общая физическая подготовка. Силовая аэробика Выполнение силовых упражнений разной направленности (гантели, скакалка) Специальная физическая и техническая подготовка»

1.«Прыжок на скакалке»
Цель: оценить ловкость и выносливость студента.
Методика выполнения: правильно подобрать скакалку, встать обеими ногами на середину скакалки и дотянуть её концы подмышек. При прыжке она удерживается на уровне бёдер, ладони направлены к телу, спина прямая, все подпрыгивания выполняются на верхней части стопы. Вращения выполняются кистями.
Студент выполняет необходимое количество прыжков за 1 минуту: (1-й курс – 120-140, 2-й курс – 140-150, 3-й курс – 150-160).
2. «Планка»
Цель: оценить силу и выносливость
Методика выполнения: студент удерживает корпус в прямой линии по позвоночнику, ладони (локти) стоят под уровнем плеча, голова не опускается вниз, пятки оттянуты назад.
Студент выполняет необходимое количество прыжков в течение: (1-й курс –1 мин, 2-й курс – 2 мин, 3-й курс – 3 мин).
3.Выполнение контрольной танцевальной композиции
Цель: развить и оценить координацию, пластику, ритм, технику базовых шагов
Методика выполнения: студенты делятся на пары, выполняют связку в трех проекциях: к зеркалу от зеркала, лицом друг к другу. Студенты выполняют движения композиции без ошибок, технически правильно, с достаточной амплитудой движения, чувствуют ритм музыкального сопровождения, эмоционально, согласно стилистике танцевального направления.
Критерии оценки: координация, скорость, техника, музыкальность, синхронность, партнёрство.

«Тема 5.Обучение техникам аэробики: Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности. Танцевальная аэробика. Степ аэробика»

1. «Прыжок на скакалке»

Цель: оценить ловкость и выносливость студента.
Методика выполнения: правильно подобрать скакалку, встать обеими ногами на середину скакалки и дотянуть её концы подмышек. При прыжке она удерживается на уровне бёдер, ладони направлены к телу, спина прямая, все подпрыгивания выполняются на верхней части стопы. Вращения выполняются кистями.
Студент выполняет необходимое количество прыжков за 1 минуту: (1-й курс – 120-140, 2-й курс – 140-150, 3-й курс – 150-160).
2. «Планка»
Цель: оценить силу и выносливость
Методика выполнения: студент удерживает корпус в прямой линии по позвоночнику, ладони (локти) стоят под уровнем плеча, голова не опускается вниз, пятки оттянуты назад.
Студент выполняет необходимое количество прыжков в течение: (1-й курс –1 мин, 2-й курс –

2 мин, 3-й курс – 3 мин).
3. Выполнение контрольной танцевальной композиции
Цель: развить и оценить координацию, пластику, ритм, технику базовых шагов
Методика выполнения: студенты делятся на пары, выполняют связку в трех проекциях: к зеркалу от зеркала, лицом друг к другу. Студенты выполняют движения композиции без ошибок, технически правильно, с достаточной амплитудой движения, чувствуют ритм музыкального сопровождения, эмоционально, согласно стилистике танцевального направления.
Критерии оценки: координация, скорость, техника, музыкальность, синхронность, партнёрство.

«Тема8. Совершенствование основных физических способностей. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, координации, гибкости. Классическая аэробика, пилатес, танцевальная аэробика »
1. «Прыжок на скакалке»
Цель: оценить ловкость и выносливость студента.
Методика выполнения: правильно подобрать скакалку, встать обеими ногами на середину скакалки и дотянуть её концы подмышек. При прыжке она удерживается на уровне бёдер, ладони направлены к телу, спина прямая, все подпрыгивания выполняются на верхней части стопы. Вращения выполняются кистями.
Студент выполняет необходимое количество прыжков за 1 минуту: (1-й курс – 120-140, 2-й курс – 140-150, 3-й курс – 150-160).
2. «Планка»
Цель: оценить силу и выносливость
Методика выполнения: студент удерживает корпус в прямой линии по позвоночнику, ладони (локти) стоят под уровнем плеча, голова не опускается вниз, пятки оттянуты на назад.
Студент выполняет необходимое количество прыжков в течение: (1-й курс –1 мин, 2-й курс – 2 мин, 3-й курс – 3 мин).
3.Выполнение контрольной танцевальной композиции
Цель: развить и оценить координацию, пластику, ритм, технику базовых шагов
Методика выполнения: студенты делятся на пары, выполняют связку в трех проекциях: к зеркалу от зеркала, лицом друг к другу. Студенты выполняют движения композиции без ошибок, технически правильно, с достаточной амплитудой движения, чувствуют ритм музыкального сопровождения, эмоционально, согласно стилистике танцевального направления.
Критерии оценки: координация, скорость, техника, музыкальность, синхронность, партнёрство.

«Тема 11.Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами фитнеса и аэробики. Техника безопасности при организации занятий. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом»
1. «Прыжок на скакалке»
Цель: оценить ловкость и выносливость студента.
Методика выполнения: правильно подобрать скакалку, встать обеими ногами на середину скакалки и дотянуть её концы подмышек. При прыжке она удерживается на уровне бёдер, ладони направлены к телу, спина прямая, все подпрыгивания выполняются на верхней части стопы. Вращения выполняются кистями.
Студент выполняет необходимое количество прыжков за 1 минуту: (1-й курс – 120-140, 2-й курс – 140-150, 3-й курс – 150-160).
2. «Планка»
Цель: оценить силу и выносливость
Методика выполнения: студент удерживает корпус в прямой линии по позвоночнику, ладони (локти) стоят под уровнем плеча, голова не опускается вниз, пятки оттянуты на назад.

Студент выполняет необходимое количество прыжков в течение: (1-й курс –1 мин, 2-й курс – 2 мин, 3-й курс – 3 мин).
3.Выполнение контрольной танцевальной композиции
Цель: развить и оценить координацию, пластику, ритм, технику базовых шагов
Методика выполнения: студенты делятся на пары, выполняют связку в трех проекциях: к зеркалу от зеркала, лицом друг к другу. Студенты выполняют движения композиции без ошибок, технически правильно, с достаточной амплитудой движения, чувствуют ритм музыкального сопровождения, эмоционально, согласно стилистике танцевального направления.
Критерии оценки: координация, скорость, техника, музыкальность, синхронность, партнёрство.

«Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами фитнеса и аэробики. Техника безопасности во время занятий, Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки, Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом»
1. «Прыжок на скакалке»
Цель: оценить ловкость и выносливость студента.
Методика выполнения: правильно подобрать скакалку, встать обеими ногами на середину скакалки и дотянуть её концы подмышек. При прыжке она удерживается на уровне бёдер, ладони направлены к телу, спина прямая, все подпрыгивания выполняются на верхней части стопы. Вращения выполняются кистями.
Студент выполняет необходимое количество прыжков за 1 минуту: (1-й курс – 120-140, 2-й курс – 140-150, 3-й курс – 150-160).
2. «Планка»
Цель: оценить силу и выносливость
Методика выполнения: студент удерживает корпус в прямой линии по позвоночнику, ладони (локти) стоят под уровнем плеча, голова не опускается вниз, пятки оттянуты на назад.
Студент выполняет необходимое количество прыжков в течение: (1-й курс –1 мин, 2-й курс – 2 мин, 3-й курс – 3 мин).
3.Выполнение контрольной танцевальной композиции
Цель: развить и оценить координацию, пластику, ритм, технику базовых шагов
Методика выполнения: студенты делятся на пары, выполняют связку в трех проекциях: к зеркалу от зеркала, лицом друг к другу. Студенты выполняют движения композиции без ошибок, технически правильно, с достаточной амплитудой движения, чувствуют ритм музыкального сопровождения, эмоционально, согласно стилистике танцевального направления.
Критерии оценки: координация, скорость, техника, музыкальность, синхронность, партнёрство.

3.5 Дневник самоконтроля

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

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 места», см						
Тест 5. Наклон вперёд, см						
Тест 6. Бег на 1000 м, мин., с						
Тест 7. Бег на 100 м, с						

3.6 Перечень типовых простых практических заданий к зачету
(для оценки умений)

Номер и наименование контрольной работы
Практическая работа № 1. «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)»
Практическая работа № 2. «Расчет энергетического баланса между поступлением и тратой энергии»
Практическая работа № 3. «Самоконтроль физического развития»
Практическая работа № 4. «Самоконтроль функционального состояния»
Практическая работа № 5. «Программа самостоятельной тренировки »

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Творческое задание	Творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Задания выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Индивидуальные задания должны быть выполнены в установленный преподавателем срок и в соответствии с требованиями к оформлению (текстовой и графической частей), сформулированными в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» (в последней редакции). Выполненные задания в назначенный срок сдаются на проверку
Контрольные нормативы (испытания)	Испытания проводятся во время практических занятий. Преподаватель объясняет технику выполнения, результат сравнивается с нормативами

Контрольные упражнения (испытания)	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

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются 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.

Перечень теоретических вопросов и типовые практические задания разного уровня сложности для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

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. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

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	Шкала оценивания
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 без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических задач или в форме собеседования.

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания проходит на последнем занятии по дисциплине.