ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Красноярский институт железнодорожного транспорта
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель секции СОП
канд. техн. наук, доцент
В.О. Колмаков
_____
« 12 »___03_____2020 г.
протокол № 7

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика
Профиль подготовки – Экономическая безопасность, анализ и управление рисками
Программа подготовки – академический бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – заочная
Нормативный срок обучения – 5 лет
Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0
Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации на курсах:
зачет – 1

Распределение часов дисциплины по курсам

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

КРАСНОЯРСК

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1327, и на основании учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Экономическая безопасность, анализ и управление рисками», утвержденного приказом ректора ИрГУПС от 08.05.2020 г. № 268-1.

Программу составил:
ст. преподаватель С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры «Управление персоналом».
Протокол от 12.03.2020 г. № 8
Срок действия программы: 2020-2024 гг

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент В.О. Колмаков

Согласовано

Заведующая библиотекой Е.А. Евдокимова

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1	Формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни
2	Укрепление здоровья, физического развития обучающихся
3	Развитие координационных и кондиционных способностей
4	Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
5	Подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта
6	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности
7	Формирование навыков правильной осанки
8	Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц
2	Приобрести общую выносливость
3	Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности
4	Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения
5	Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
2	Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика
3	Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика
4	Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика
5	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни
Уметь	формировать здоровый образ жизни
Владеть	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
Уметь	рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке
Владеть	системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	социальную роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Уметь	использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
Владеть	физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:	
1	влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья,
2	профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
3	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
4	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

Уметь:	
1	выполнять индивидуально подобранные 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, приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
Владеть:	
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/	Курс	Часов	Компе-тенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1 Основы фитнеса и аэробики				
	Тема 1 Стретчинг				
1.1	Проработка теоретического материала /Ср/	1	30	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.2	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.3	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.4	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 2 Аэробика				
2.1	Проработка теоретического материала /Ср/	1	30	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.2	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.3	Совершенствование техники выполнения упражнений под музыку /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.4	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 3 Фитнес				
3.1	Проработка теоретического материала /Ср/	1	30	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.3	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.4	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием фитболов /Ср/	1	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Выполнение контрольной работы/ср/	1	68	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Зачет	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3

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 разрабатывается 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 данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются 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 % online
6.1.1.1	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов.- http://znanium.com/bookread.php?book=443255	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2011	100 % online
6.1.1.2	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.	Физическая культура : учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск : СФУ, 2017.	100 % online
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % online
6.1.2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов на Дону, 2014	100 % online
6.1.2.2	Л. Н. Гелецкая [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов.- http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % online
6.1.2.3	В.И. Усаков	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100 % online
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % online
6.1.3.1	А.И. Чикуров, М.В. Антошин, В.И. Федоров	Физическая культура [Электронный ресурс] : (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. - http://irbis.krsk.irgups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C648.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % online

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
6.2.1	Электронная библиотека КрИЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://irbis.krsk.irgups.ru/ (после авторизации)
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://umczdt.ru/books/ (после авторизации)
6.2.3	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. – Режим доступа : http://znanium.com (после авторизации)
6.2.4	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. – Режим доступа : http://e.lanbook.com (после авторизации)
6.2.5	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. – Режим доступа : http://biblioclub.ru (после авторизации)
6.2.6	Научно-техническая библиотека МИИТа [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://library.miit.ru/umc/umc/login (после авторизации)
6.2.7	Российские железные дороги [Электронный ресурс] : [Офиц. сайт]. – М.: РЖД. - Режим доступа : http://www.rzd
6.2.8	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) [Электронный ресурс]. – Красноярск. – Режим доступа : http://dcnti.krw.rzd
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
	Не используется
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	КонсультантПлюс : Версия Проф [Электронный ресурс] : справочно-правовая система – Режим доступа : из локальной сети
6.3.3.2	Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система. – Режим доступа : из локальной сети

6.3.3.3	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] http://www.gto-normy.ru- Режим доступа : из локальной сети

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
7.1	Корпуса А, Т, Н, Л КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), учебно-наглядные пособия (презентации), служащими для представления учебной информации большой аудитории.
7.2	Помещения для практических занятий: Спортивный зал; г. Красноярск, ул. Новая Заря, 2И, корпус А, ауд. А-101 Лыжная база; г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58
7.3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46
7.4	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Самостоятельная работа	Цели внеаудиторной самостоятельной работы: • стимулирование познавательного интереса; • закрепление и углубление полученных знаний и навыков; • развитие познавательных способностей и активности студентов, самостоятельности, ответственности и организованности; • подготовка к предстоящим занятиям; • формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; • формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний и умений, и, в том числе, формирование компетенций. Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие: • работа с конспектом лекции, т.е. дополнение конспекта учебным материалом (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы, нормативных документов и материалом электронного ресурса и сети Интернет); • чтение текста (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы); • конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами); • ответы на контрольные вопросы; • выполнение домашнего задания; • поготовка к зачету; • выполнение внеаудиторной контрольной работы Контрольная работа предполагает изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы; отбор и структурирование необходимого материала.
Зачет	Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено». Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля, так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет.
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КрИЖТ ИрГУПС) http://irbis.krsk.irgups.ru	

Лист регистрации изменений

№ п/п	Часть текста, подлежащего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменений, № документа	Подпись ответственного исполнителя	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункта	до внесения изменения	после внесения изменения			

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 «Управление персоналом» с участием основных работодателей 12.03.2020 г. протокол № 8.

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

Дисциплина «Фитнес и аэробика» участвует в формировании компетенции:

ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы

Очной форм обучения

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы фор-мирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.05Фитнес и аэробика	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	7

Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы

Заочной форм обучения

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы фор-мирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	1	1
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	1	1
		Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика	1	1
		Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	1	1
		Б1.В.ДВ.01.05Фитнес и аэробика	1	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	2

Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы

Очно-заочная форм обучения

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы фор-мирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	2,3,4	2,3,4
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	2,3,4	2,3,4
		Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика	2,3,4	2,3,4

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	2,3,4	2,3,4
		Б1.В.ДВ.01.05Фитнес и аэробика	2,3,4	2,3,4
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	5

Таблица соответствия уровней освоения компетенций планируемым результатам обучения

Код компе-тен-ции	Наимено-вание компе-тенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни осво-ения компе-тенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиона льной деятельности	1. Основы фитнеса и аэробики	Мини-мальный уровень	знать основы физической культуры и здорового образа жизни
				уметь формировать здоровый образ жизни
				владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	знать средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
				уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке
				владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
			Высокий уровень	знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
				владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения дисциплины

Очная форма обучения

№	Неде-ля	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
2, 3, 4, 5, 6 семестр					
1	6	Текущий контроль	Тема: «Стретчинг»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	12	Текущий контроль	Тема: «Аэробика»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов

3	18	Текущий контроль	Тема: «Фитнес»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	18	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1 Основы фитнеса и аэробики	ОК-8	Собеседование (устно)

Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины
Заочная форма обучения

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
1 курс					
1	1	Текущий контроль	Разделы: 1 Основы фитнеса и аэробики	ОК-8	Контрольная работа
2	1	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1 Основы фитнеса и аэробики	ОК-8	Собеседование (устно)

Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины
Очно-заочная форма

№	Неде-ля	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
2, 3, 4 семестр					
1	6	Текущий контроль	Тема: «Стретчинг»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	12	Текущий контроль	Тема: «Аэробика»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	18	Текущий контроль	Тема: «Фитнес»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	18	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1 Основы фитнеса и аэробики	ОК-8	Собеседование (устно)

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

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

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

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

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)
2	Собеседование	Средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Может быть использовано для оценки знаний обучающихся	Вопросы по темам и разделам дисциплины
3	Сдача контрольных нормативов	Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Нормативы

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. 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	Минимальный

	задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	
«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

№ пп	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,0	13,5	14.2	14,8	15,1	15,5
2.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	11.35	12.10	13.00					
3.	Бег 3000 м (мин)						12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4.	Подтягивание на перекладине (раз)						13	10	9	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз)	47	40	34	30	20					
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	140	240	230	215	210	200
7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30

Критерии и шкалы оценивания контрольной работы для заочного обучения

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

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

3.1 Перечень типовых практических заданий к зачету
(для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	10	12	14	10	12	14

	полу (кол-во раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

2.2 Типовые контрольные задания для проведения контрольных работ (для заочного обучения)

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть - реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

Перечень вопросов к контрольной работе для студентов заочной формы обучения:

1. Характеристика фитнеса, его специфические признаки.
2. Характеристика аэробики, ее специфические признаки
3. Фитнес как вид спорта и средство физического воспитания.
4. Аэробика как вид спорта и средство физического воспитания.
5. История развития фитнеса и аэробики в России
6. Развитие специальных физических качеств
7. Основные задачи фитнеса
8. Основные задачи аэробики
9. Влияние фитнес-аэробики на физическое развитие
10. Физической подготовка по средствам фитнес и аэробики
11. Методика изучения танцевальных движений и комбинаций
12. Основные направления фитнеса
13. Основные направления аэробики
14. Комплекс упражнений стрейчинга
15. Комплекс упражнений аэробики
16. Комплекс упражнений фитнеса
17. Аэробная нагрузка
18. Особенности тренировочных занятий у женщин
19. Фитнес на уроках физической культуры.

20. Аэробика на уроках физической культуры

2.3 Перечень теоретических вопросов к зачету

Тема «Стретчинг»
1 Техника выполнения статических упражнений.
2 Техника выполнения динамических упражнений
3 Активная и пассивная гибкость
Тема «Аэробика».
1 Техника выполнения упражнений под счет
2 Техника выполнения упражнений под музыку
3 Техника выполнения связок упражнений
Тема «Фитнес»
1 Техника фитнес-упражнений
2 Техника фитнес-упражнений с использованием степов
3 Техника фитнес-упражнений с использованием фитболов

Критерии оценки:
оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если обучающийся ответил на 2 вопроса из каждой темы;
оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если обучающийся не ответил на вопросы преподавателя;

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

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольная работа для заочного обучения	Преподаватель выдает задание на выполнение контрольной работы на установочной сессии и оценивает качество ее выполнения на последующей сессии согласно расписанию занятий. Выполнив работу, студент регистрирует ее в деканате заочного обучения и сдает на проверку до начала основной сессии.
Собеседование	Специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемыми разделами дисциплины
Нормативы	Принятие контрольных нормативов по разделам

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

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель использует результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра.

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
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»