

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 Е.М. Лыткина



«17» марта 2020 г.

Протокол № 8

Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
Профиль подготовки – Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах:

Часов по учебному плану – 342

зачет - 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	36	36	36	36	36	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	72	72	72	72	54	342
– практические	72	72	72	72	54	342
Итого	72	72	72	72	54	342

КРАСНОЯРСК

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 1470, и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профиль «Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава», утвержденного приказом ректора ИрГУПС от 08 мая 2020 г. №268-1.

Программу составил(и):

ст. преподаватель



С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» на заседании кафедры «Управление персоналом».

Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Срок действия программы: 2020/2021 – 2023/2024 уч.г

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент



В.О. Колмаков

Согласовано

Заведующий библиотекой



Е.А. Евдокимова

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1	освоения дисциплины является освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области фитнеса и аэробики реализация их в своей профессиональной деятельности
2	повышение уровня ритмической подготовки обучающихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий
3	профилактика и коррекция нарушений осанки обучающихся
4	повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы обучающихся с помощью использования аэробных физических нагрузок
5	развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата обучающихся с помощью использования силовых уроков и стретчинга
6	научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.)
7	повысить уровень здоровья обучающихся, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям
8	воспитание у обучающихся потребности в физической культуре
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями
2	всестороннее гармоническое развитие тела
3	формирование музыкально-двигательных умений и навыков
4	воспитание волевых качеств
5	совершенствование функциональных возможностей организма
6	повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Б1.Б.36 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
3	Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика
4	Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика
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, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
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, использовать 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/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1 Основы фитнеса и аэробики				
	Тема 1 Стретчинг				
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 2 Аэробика				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	2	6	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 музыку /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 3 Фитнес				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	2	6	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 фитболов /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	Тема 1 Стретчинг				
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 2 Аэробика				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	3	6	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 музыку /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 3 Фитнес				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	3	6	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 фитболов /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 1 Стретчинг				
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 2 Аэробика				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	4	6	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 музыку /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 3 Фитнес				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	4	6	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 фитболов /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 1 Стретчинг				
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 2 Аэробика				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	5	6	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 музыку /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 3 Фитнес				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	5	6	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 фитболов /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 1 Стретчинг				
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	6	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	6	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	6	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 2 Аэробика				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	6	4	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 музыку /Пр/	6	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	6	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
	Тема 3 Фитнес				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	6	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	6	4	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 фитболов /Пр/	6	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	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	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура [Электронный ресурс] : (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие.- http://irbis.krsk.irkups.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	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : сайт. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.			
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – . – URL: http://umczdt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва, 2011 – 2020. – URL: http://new.znanium.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.4	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – . – URL: http://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.6	Научно-техническая библиотека Российского университета транспорта (МИИТ) : электронно-библиотечная система : сайт / Российский университет транспорта (МИИТ). – Москва. – URL: http://library.mii.ru/ . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.			
6.2.7	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – . – URL: http://www.rzd.ru/ . –			

	Текст: электронный.
6.2.8	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://dcnti.krw.rzd . – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст: электронный.
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	
6.3.2.1	Не используется
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональные информационные центры КонсультантПлюс ООО ИЦ «ИСКРА». – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.
6.3.3.2	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.
6.3.3.3	Нормативы ГТО. - URL: http://www.gto-normy.ru/ - Режим доступа : свободный. - Текст : электронный.

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
7.1	Корпуса А, Л, Т, Н 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
Практические занятия	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), 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</p>	

Лист регистрации дополнений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежащего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменений, № документа	Подпись ответствен- ного исполнителя	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункт а	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 для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика» разработан в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 1470, и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профиль «Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава», утвержденного приказом ректора ИрГУПС от 08 мая 2020 г. №268-1.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика» прошел экспертизу на соответствие требованиям 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профиль «Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава», рассмотрен и рекомендован к внедрению на заседании секции СОП по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

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 компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.36 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.01.05 Фитнес 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	8

**Таблица траекторий формирования компетенций
у обучающихся при освоении образовательной программы
(заочной форм обучения)**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.36 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.01.05 Фитнес и аэробика	1	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	5

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	Способность использовать методы и	1. Основы фитнеса и аэробики	Минимальный уровень	знать основы физической культуры и здорового образа жизни уметь формировать здоровый образ

средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				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)**

№	Неделя	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	ОК-8	Контрольная работа

			аэробики		
2	1	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 задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

№ 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 полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
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					

**3.2 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

3.3 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;

4 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»