

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 – 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль подготовки – Логистика и менеджмент на транспорте

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – заочная

Нормативный срок обучения – 5 лет

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации на курсах:

Часов по учебному плану – 342

зачет - 1

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 1 | Итого |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Вид занятий | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану |
| Самостоятельная работа | 338 | 338 |
| Зачет | 4 | 4 |
| Итого | 342 | 342 |

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов» (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 г. № 165, и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов», профиль «Логистика и менеджмент на транспорте», утвержденного приказом ректора ИрГУПС от 08 мая 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 специальности 23.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Управление персоналом».

Протокол от «12» марта 2020г. № 8
Срок действия программы: 2020-2025 гг.

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.32 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 подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики |
| 2 | выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации |
| 3 | преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения |
| 4 | выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки |
| 5 | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой |
| 6 | использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни |
| 7 | повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья |
| 8 | подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации |
| 9 | организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, а также в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни |
| Владеть: | |
| 1 | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр/ Курс | Часов | Компетенции | Литература |
|-------------|--|---------------|-------|-------------|--|
| 1 | Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры. | | | | |
| 1.1 | Тема 1 Влияние фитнеса и аэробики на развитие основных физических качеств человека. /Пр/ | 1 | 5 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1 |
| 2 | Раздел 2 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | | | | |
| 2.1 | Тема 1 Подбор и применение упражнений по фитнесу и аэробики, характерных для общей физической и специальной подготовки. /Пр/ | 1 | 5 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1 |
| 3 | Раздел 3 Особенности занятий избранным видов спорта или систем физических упражнений. | | | | |
| 3.1 | Тема 1 Выбор физических упражнений по фитнесу и аэробики, основываясь на индивидуальных особенностях. /Пр/ | 1 | 10 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1 |
| 4 | Раздел 4 Общая физическая подготовка | | | | |
| 4.1 | Тема 1 Стретчинг | | | | |
| 5 | Проработка теоретического материала /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 6 | Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 7 | Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр/ Курс | Часов | Компетенции | Литература |
|-------------|--|---------------|-------|-------------|--|
| 8 | Совершенствование активной и пассивной гибкости /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 9 | Тема 2 Аэробика | | | | |
| 10 | Проработка теоретического материала /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 11 | Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 12 | Совершенствование техники выполнения упражнений под музыку /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 13 | Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 14 | Тема 3 Фитнес | | | | |
| 15 | Проработка теоретического материала /Ср/ | 1 | 30 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 16 | Совершенствование техники фитнес-упражнений /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 17 | Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 18 | Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием фитболов /Ср/ | 1 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 19 | Выполнение контрольной работы/ср/ | 1 | 68 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 20 | Подготовка к текущему контролю | 1 | 4 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 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/ Личный кабинет обучающегося | 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 |
| 6.1.1.3 | Е. В. Серженко [и др.] | Фитнес-аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений.- http://znanium.com/bookread2.php?book=615114# | Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015 | 100 % online |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося | Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % online |
|---------|---------------------|---|--|---------------------------------------|
| 6.1.2.1 | Ю.И. Евсеев | Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – | Ростов на Дону, 2014 | 100 % |

| | |
|-----|--|
| 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-101 |
| 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 |
|--|---|
| Самостоя- тельная работа | <p>Цели внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие:</p> <p style="padding-left: 20px;">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);</p> <p style="padding-left: 20px;">чтение текста (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы);</p> <p style="padding-left: 20px;">конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами);</p> <p style="padding-left: 20px;">составление плана и тезисов ответа;</p> <p style="padding-left: 20px;">подготовка сообщений на семинаре;</p> <p style="padding-left: 20px;">ответы на контрольные вопросы;</p> <p style="padding-left: 20px;">решение задач;</p> <p style="padding-left: 20px;">подготовка к практическому занятию;</p> <p style="padding-left: 20px;">подготовка к деловым играм, направленным на решение производственных ситуаций, на проектирование и моделирование профессиональной деятельности;</p> <p style="padding-left: 20px;">- контрольная работа.</p> <p>Контрольная работа предполагает изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы; отбор и структурирование необходимого материала.</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> | |

**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 разработан в соответствии с ФГОС по дисциплине Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика» направление подготовки «Технология транспортных процессов» профиль Логистика и менеджмент на транспорте, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 № 165, и учебного плана по направлению подготовки «Управление Технологией транспортных процессов», одобренного Учёным советом КрИЖТ ИрГУПС от 20.05 2019 г. Протокол № 10

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 ФГОС по направлению подготовки «Технология транспортных процессов» (уровень бакалавриата), рассмотрен и рекомендован к внедрению на заседании секции СОП по направлению подготовки «Технология транспортных процессов»

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
(очная форма 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.32 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
(заочная форма обучения)**

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции | Семестр изучения дисциплины | Этапы формирования компетенции |
|-----------------|--------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------|
| ОК-8 | Способность использовать | Б1.Б.32 Физическая культура и спорт | 1 | 1 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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 средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Социально-биологические основы физической культуры. 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 4. Общая физическая подготовка. | Минимальный 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 |

| | | | | |
|--|------------------------------|--|-----------------|--|
| | ональной деятельно сти | | | уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке |
| | | | | владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека |
| | | | | 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 |
| | | | Высокий уровень | 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» | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 12 | Текущий контроль | Тема: «Аэробика» | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 18 | Текущий контроль | Тема: «Фитнес» | |

| | | | | | |
|---|----|----------------------------------|-----------------|------|-----------------------|
| 4 | 18 | Промежуточная аттестация – зачет | Разделы: 1-4 | ОК-8 | Собеседование (устно) |
|---|----|----------------------------------|-----------------|------|-----------------------|

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины
(заочная форма обучения)**

| № | Занятие | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.) | | Наименование оценочного средства (форма проведения) |
|---------------|---------|--|--|------|---|
| 1 курс | | | | | |
| 1 | | Текущий контроль | Разделы: 1-4 | ОК-8 | Контрольная работа |
| 2 | | Промежуточная аттестация – зачет | Разделы: 1-4 | 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 |
|------------------|-----------|--|------------------------------|
| «отлично» | «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 |
| «хорошо» | | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические | Базовый |

| | | | |
|-----------------------|--------------|--|-----------------------------|
| | | 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 | |
| «удовлетворительно» | | 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 |
| «неудовлетворительно» | «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» |