

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)

УТВЕРЖДЕНА

приказ ректора

от «07» июня 2021 г. № 80

Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика

рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Специализация – Управление техническим состоянием железнодорожного пути

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма и срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах/на курсах

очная форма обучения:

зачет – 2,3,4,5,6

заочная форма обучения:

зачет - 1

Очная форма обучения

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	17	17	17	17	17	
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	34	34	34	34	34	170
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
Самостоятельная работа	32	32	32	31	31	158
Итого	66	66	66	65	65	328

Заочная форма обучения

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий		
– лекции		
– практические (семинарские)		
– лабораторные		
Самостоятельная работа	324	324
Зачет	4	4
Итого	328	328

* В форме ПП – в форме практической подготовки

КРАСНОЯРСК

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 218.

Программу составил(и):

Доцент, к.п.н., доцент

Д.А. Шубин

Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «05» марта 2021 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Общепрофессиональные дисциплины», протокол от «09» апреля 2021 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. физ-мат. наук, доцент

Ж.М. Мороз

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания дисциплины	
1	освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
2	сформировать способность применять здоровые берегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
1	укрепление здоровья и повышение работоспособности средствами аэробики
2	разностороннее развитие физических качеств и воспитание правильной осанки
3	совершенствование координации движений и чувства ритма
4	безупречную технику выполнения упражнений
5	выразительность движений и точное соответствие музыке
6	приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике
7	формирование положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели
8	освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами аэробики
9	овладение системой практических умений и навыков, позволяющих самостоятельно планировать, контролировать эффективность и организовывать тренировочный процесс по аэробике для достижения жизненных и профессиональных целей
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Цель воспитания обучающихся – разностороннее развитие личности будущего конкурентоспособного специалиста с высшим образованием, обладающего высокой культурой, интеллигентностью, социальной активностью, качествами гражданина-патриота. Задачи воспитательной работы с обучающимися: – развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности; – приобщение студенчества к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям; – воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности как важнейшей черты личности, проявляющейся в заботе о своей стране, сохранении человеческой цивилизации; – воспитание положительного отношения к труду, развитие потребности к творческому труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях; – обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности; – выявление и поддержка талантливых обучающихся, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации; – формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; – формирование у обучающихся культуры безопасности жизнедеятельности, включающей отрицательное отношение к вредным привычкам; – приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
Б1.О.05 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.01.05 Атлетическая гимнастика

5	Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура
6	БЗ.01 (Д) Выполнение выпускной квалификационной работы

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Код и наименование компетенци и	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения.
		Уметь организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий.
		Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности	Знать методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем).
		Уметь анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля.
		Владеть практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья
	УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	Знать теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте
		Владеть обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры
		Владеть методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации

--	--	--

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма					Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы				Курс/ сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб		СР
1.0	Раздел 1 Фитнес и аэробика											
1.1	Тема: Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры	2		10		12	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Тема: История развития аэробики	2		12		10	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.3	Тема: Влияние аэробики на физическое развитие	2		12		10	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.4	Тема: Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам	3		10		12	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.5	Тема: Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем	3		12		10	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.6	Тема: Классическая аэробика	3		12		10	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.7	Тема: Танцевальная аэробика	4		10		12	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.8	Тема: Степ-аэробика	4		12		10	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.9	Тема: Пилатес	4		12		10	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.10	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробики	5		18		15	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.11	Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике	5		16		16	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.12	Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях	6		16		15	1/2				25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

1.13	Тема: Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике	6		18		16	1/2				24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
------	--	---	--	----	--	----	-----	--	--	--	----	----------------------------

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 данной дисциплине: оформлен 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 % онлайн
6.1.1.1	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов. - https://urait.ru/bcode/449973	Москва : Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	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 % онлайн
6.1.1.3	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 % онлайн
6.1.1.4	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 % онлайн
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
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 % онлайн
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 % онлайн
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 % онлайн
6.1.3. Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
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.irknps.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 % онлайн
6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
6.2.1	Электронная библиотека КриЖТ ИрГУПС : сайт. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irknps.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	Znaniy.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва, 2011 – 2020. – URL: http://new.znaniy.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.
6.2.6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – . – URL: http://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016 – . – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.8	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.
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы	
6.3.1 Базовое программное обеспечение	
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org
6.3.2 Специализированное программное обеспечение	
6.3.2.1	Не предусмотрено
6.3.3 Информационные справочные системы	
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.
6.4 Правовые и нормативные документы	
6.4.1	Не предусмотрено

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Практические занятия по дисциплине «Фитнес-аэробика» проводятся по адресам: г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И (корпус А); г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, 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. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307
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 – компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические занятия	Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают

	научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины. Особое внимание следует обращать на определение основных понятий дисциплины. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют понятия
Самостоятельная работа	Обучение по дисциплине «Фитнес-аэробика» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 часов по очной форме обучения и 324 часа по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а так же указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ). При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора. ИДЗ должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» утв. приказом директора 23.05.2019г., № ОУ-105. Обучающемуся заочной формы обучения. Обучающийся заочной формы обучения выполняет 1 контрольную работу (КР). Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре учебного номера (шифра) обучающегося. Контрольная работа должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» утв. приказом директора 23.05.2019г., № ОУ-105. Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде. При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает. Обучающийся заочной формы обучения выполняет: II семестр КР «Фитнес-аэробика». Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет
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.irkups.ru	

Лист регистрации дополнений и изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежавшего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменения, № документа	Подпись отв. исп.	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункта	до внесения изменений	после внесения изменений			

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)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика**

Приложение 1 к рабочей программе

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Специализация – Управление техническим состоянием железнодорожного пути

КРАСНОЯРСК

1. Общие положения

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

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

В соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере образования, оценочные средства представляются в виде ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю), практике. С учетом Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (высшее образование – бакалавриат, специалитет, магистратура), в состав ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (модуля) или прохождения практики;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения ОПОП; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.

Программа контрольно-оценочных мероприятий.

Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Фитнес-аэробика» участвует в формировании компетенций:

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)
3 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)
4 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)
5 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)

		я аттестация			тест (компьютерные технологии)
6 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)

*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, компьютерные технологии.

Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
Курс 1, сессия 3					
1		Текущий контроль	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Контрольная работа, тест (компьютерные технологии)
2		Промежуточная аттестация	Раздел 1 Фитнес и аэробика	УК-7	Собеседование (устно), Контрольная работа, тест (компьютерные технологии)

*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, компьютерные технологии.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

Описание шкал оценивания

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

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

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

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	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,	Вопросы по темам/разделам дисциплины

		проблеме и т.п. Может быть использовано для оценки знаний обучающихся	
2	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые тестовые задания
3	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)
4	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
5	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и практических заданий (билетов) к зачету

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенции
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенция не сформирована

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

№	Тесты	Женщины	Мужчины
---	-------	---------	---------

пп		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

Нормативы

Контрольной работы для заочного обучения

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	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
«хорошо»	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
«удовлетворительно»	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
«неудовлетворительно»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

Собеседование

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Глубокое и прочное усвоение программного материала. Полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания. Обучающийся свободно справляется с поставленными задачами, может обосновать принятые решения, демонстрирует владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ
«хорошо»	Знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний, владение необходимыми навыками при выполнении практических задач
«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе недостаточно правильные формулировки, нарушение последовательности в изложении программного материала, затруднения в выполнении практических заданий Слабое знание программного материала, при ответе возникают ошибки, затруднения при выполнении практических работ
«неудовлетворительно»	Не было попытки выполнить задание

Тесты

Тестирование проводится по окончании и в течение года по завершению изучения дисциплины (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности).

Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация в форме зачета:

Результаты тестирования	Оценка
Обучающийся набрал при тестировании более 69 баллов	«зачтено»
Обучающийся набрал при тестировании менее 69 баллов	«не зачтено»

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

Тест (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

Тестовое задание (ТЗ) – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

Типы тестовых заданий:

А: тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

В: тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме));

С: тестовое задание на установление соответствия;

Д: тестовое задание на установление правильной последовательности.

Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

1) Структура тестовых материалов по дисциплине «Фитнес-аэробика»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Фитнес и аэробика	Тема: Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры	10 – тип А 3 – тип В 1 – тип С 1 – тип Д
	Тема: История развития аэробики	10 – тип А 2 – тип В 1 – тип С 2 – тип Д
	Тема: Влияние аэробики на физическое развитие	10 – тип А 1 – тип В 2 – тип С
	Тема: Оздоровительная аэробика и ее	10 – тип А

	классификация по различным признакам	2 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем	10 – тип А 3 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Классическая аэробика	10 – тип А 2 – тип В 1 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Танцевальная аэробика	10 – тип А 2 – тип В 1 – тип С
	Тема: Степ-аэробика	10 – тип А 3 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Пилатес	5 – тип А 2 – тип В 2 – тип С
	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	10 – тип А 2 – тип В 1 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике	10 – тип А 3 – тип В 1 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях	10 – тип А 2 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике	5 – тип А 3 – тип В 2 – тип С
Итого		Σ 180 120 – тип А 30 – тип В 20 – тип С 10 – тип Д

2) Структура итогового теста 2 семестра за период освоения дисциплины «Фитнес-аэробика»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Фитнес и аэробика	Тема: Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры	2 – тип А 1 – тип С
	Тема: История развития аэробики	2 – тип А 1 – тип Д
	Тема: Влияние аэробики на физическое развитие	2 – тип А 2 – тип С
Итого		Σ 10 6 – тип А 3 – тип С 1 – тип Д

3) Структура итогового теста 3 семестра за период освоения дисциплины «Фитнес-аэробика»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Фитнес и аэробика	Тема: Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам	2 – тип А 1 – тип С
	Тема: Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем	1 – тип А 1 – тип В
	Тема: Классическая аэробика	3 – тип А 1 – тип С 1 – тип Д
Итого		Σ 10 6 – тип А 1 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д

4) Структура итогового теста 4 семестра за период освоения дисциплины «Фитнес-аэробика»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Фитнес и аэробика	Тема: Танцевальная аэробика	2 – тип А 1 – тип С
	Тема: Степ-аэробика	2 – тип А 1 – тип Д
	Тема: Пилатес	2 – тип А 1 – тип В 1 – тип С
Итого		Σ 10 6 – тип А 1 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д

5) Структура итогового теста 5 семестра за период освоения дисциплины «Фитнес-аэробика»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Фитнес и аэробика	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	3 – тип А 1 – тип В 1 – тип Д
	Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике	3 – тип А 2 – тип С
Итого		Σ 10 6 – тип А 1 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д

6) Структура итогового теста 6 семестра за период освоения дисциплины «Фитнес-аэробика»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых
-------------------	--------------	---------------------

		заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Фитнес и аэробика	Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях	3 – тип А 1 – тип В 1 – тип Д
	Тема: Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике	3 – тип А 2 – тип С
Итого		$\Sigma 10$ 6 – тип А 1 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д

7) Структура итогового теста за период освоения дисциплины «Фитнес-аэробика»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Фитнес и аэробика	Тема: Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры	2 – тип А
	Тема: История развития аэробики	1 – тип С
	Тема: Влияние аэробики на физическое развитие	1 – тип В
	Тема: Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам	1 – тип А 1 – тип Д
	Тема: Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем	1 – тип А
	Тема: Классическая аэробика	1 – тип А
	Тема: Танцевальная аэробика	1 – тип А 1 – тип С
	Тема: Степ-аэробика	1 – тип А
	Тема: Пилатес	1 – тип С
	Тема: Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике	1 – тип Д
	Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике	1 – тип А
	Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях	1 – тип В
	Тема: Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике	1 – тип А
Итого		20 12 – тип А 2 – тип В 4 – тип С 2 – тип Д

К тесту обязательно должно прилагаться описание требований, выполнение которых необходимо для успешного выполнения теста (тематика теста; перечень знать,

уметь, владеть; виды и количество предъявляемых обучающемуся тестовых заданий; проходной балл; критерии оценки; норма времени; дополнительные требования, включая необходимость использования справочных таблиц и проч.).

Преподаватель вправе предусмотреть тесты для самоконтроля обучающихся по разделам дисциплины, сформировав их из материалов ФТЗ дисциплины. Требования к тестам для самоконтроля аналогичны требованиям к итоговым тестам по семестрам и дисциплине в целом.

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

3.1 Перечень типовых практических заданий к зачету (для оценки умений, 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	10	15	20	10	15	20

	перекладине (кол-во раз)						
	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
	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
5.	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
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
8.	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
	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
10.	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 тестовые вопросы

Ниже приведены образцы типовых вариантов тестовых заданий, предусмотренных рабочей программой.

Пример итогового за 2 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Фитнес-аэробика»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

2. Способностью противостоять физическому утомлению в процессе двигательной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

3. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту (соотнеси):

- а) в нагрузке;
- б) в покое;

- 1) 120;
- 2) 60.

4. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удерживать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:

- а) скоростной выносливостью; б) силовой выносливостью;
- в) координационной выносливостью; г) статической выносливостью.

5. Соотнеси:

- а) большая амплитуда -
- б) координация –
- 1) гибкость;
- 2) ловкость.

6. Фактическая работоспособность это:

- а) максимум целесообразной деятельности, которую человек в состоянии выполнить при мобилизации всех резервов организма;
- б) способность противостоять утомлению мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений;
- в) способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха;
- г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

7. Составь последовательность физиологических состояний человека:

- а) работоспособность;
- б) усталость;
- в) утомление.

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) выносливость; б) быстрота;
- в) сила; г) координационные возможности.

9. Под физическими упражнениями понимаются:

- а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;

10. Какова протяженность (соотнеси):

- а) марафонской дистанции -
- б) спринт –
- в) средние -
- 1) 42 км 195 м
- 2) 200 м
- 3) 800 м.

Пример итогового за 3 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Фитнес-аэробика»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. Рациональное питание– это:

- а) достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ.
- б) белки, жиры, углеводы;
- в) сбалансированная диета;
- г) полноценное питание.

2. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять:

- а) 12%, 33%, 55%
- б) 32%, 33%, 35%
- в) 22%, 53%, 25%

3. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):

- а) умственного труда -
- б) физического труда -
- 1) 2700-3000
- 2) 4300 – 5000

4. Рацион питания:

- а) каша, фрукты, суп, мясо, овощи
- б) жареное, мучное или сладкое;
- в) овощи, творог, полуфабрикаты, рыба, десерт.

5. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ часов в неделю.

6. Способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил называется:

- а) активной гибкостью; б) динамической гибкостью;
- в) пассивной гибкостью; г) подвижностью в суставах.

7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

- а) скорость; б) настойчивость;
- в) упорство; г) сила.

8. Способность человека координировать движения, преобразовывать их и переключаться от одних точно координированных действий к другим в соответствии с требованиями меняющейся обстановке.

- а) инициативность; б) шустрость;
- в) ловкость; г) прыгучесть.

9. Формирование по средствам (соотнеси):

- а) нервно-мышечных напряжений –
- б) утомления при длительной деятельности –
- в) мышечных напряжений –
- 1) быстрота;
- 2) выносливость;
- 3) сила.

10. Распределите в возрастном показателе формирования и развития физических качеств у человека:

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила.

Пример итогового за 4 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Фитнес-аэробика»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. Специфичные для двигательной деятельности способности человека - способности бегать, прыгать, плавать и т.д.:

- а) физическое развитие;
- б) физические таланты;
- в) физические дарования;
- г) физические способности.

2. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

3. Продолжительность в минутах (соотнеси):

- а) физкультурная пауза –
- б) физкультурная минутка –
- в) микро пауза активного отдыха –
- 1) 2-3 мин.;
- 2) 5-10 мин.;
- 3) 20-30 сек.

4. Двигательные действия, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:

- а) спирометрические измерения;
- б) физические упражнения;
- в) динамометрические измерения;
- г) физические напряжения.

5. Краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

- а) анамнез;
- б) самочувствие;
- в) диагноз;
- г) прогноз.

6. Структура тренировочного занятия:

- а) разминка;
- б) заминка;
- в) основная часть.

7. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) метод наглядного воздействия, словесный метод;
- б) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- в) методы срочной информации;
- г) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения.

8. Главным критерием оценки координационных способностей следует считать:

- а) интенсивность и продолжительность выполнения упражнения;
- б) правильность, быстроту рациональность выполнения упражнения;
- в) скорость перемещения в пространстве при выполнении сложно-координированных упражнений циклического характера;
- г) наибольшая амплитуда движения, которая может быть доступна.

9. Комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление мышечной массы, изменение формы тела и коррекцию недостатков фигуры – это _____.

10. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):

- а) 30 сек -
- б) 60-90 сек -.
- 1) на подход;
- 2) на отдых.

Пример итогового за 5 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Фитнес-аэробика»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. Самоконтроль - это

- а) это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности;
- б) своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений;
- в) состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и прочие сведения;
- г) систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

2. Проба для определения нервной регуляции сердечно-сосудистой системы организма

- а) проба Штанге;
- б) индекс Брока;
- в) физические упражнения;
- г) ортостатическая.

3. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

быстрота –
сила -
гибкость –
сгибание рук в упоре лежа;
бег 30 метров;
наклон вперед из положения сидя.

4. Задачи врачебного контроля

- а) использование методов психологии;
- б) оценка тренировочных нагрузок;
- в) оценка состояния физического и биологического развития;
- г) энергообеспечения мышечной деятельности.

5. проба Штанге - это

- а) простой метод самоконтроля «с помощью дыхания»;
- б) используются различные способы;
- в) задержать дыхание;
- г) вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах.

6. Часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека
_____.

7. Составь очередность этапов подготовки:

- а) совершенствование;
- б) начальная;
- в) специализация.

8. В содержание педагогического контроля входит:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) реализовать принцип индивидуального подхода;
- в) углубленный комплексный контроль;
- г) определение эффективности методик, установление качественных и количественных показателей тренировочного процесса.

9. Главным критерием оценки координационных способностей следует считать

- а) правильность, быстроту рациональность выполнения упражнения;
- б) скорость перемещения в пространстве при выполнении сложно-координированных упражнений циклического характера;
- в) интенсивность и продолжительность выполнения упражнения;
- г) наибольшая амплитуда движения, которая может быть доступна.

10. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
 - 1) кросс 3 000 м;
 - 2) челночный бег 3х10м;
 - 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

Пример итогового за 6 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Фитнес-аэробика»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни;
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;
- г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.

2. По каким двум направлениям развивается Спорт во всем мире

- а) спорт высших достижений, показательный спорт;
- б) общедоступный (массовый) спорт, спорт высших достижений;
- в) профессиональный спорт, любительский;
- г) профессионально-прикладной спорт, массовый спорт.

3. Соотнеси:

- а) подготовка к будущей трудовой деятельности –
 - б) создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности –
 - в) процесс воспитания физических качеств –
- 1) ППФП;
 - 2) ОФП;
 - 3) СФП.

4. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) осенний, зимний, весенний, летний;
- г) тренировочный, соревновательный.

5. Гомеостаз - это:

- а) сложная биологическая саморегулирующаяся система, состоящая из тканей, органов и систем органов. Все его органы связаны между собой и взаимодействуют. Нарушение деятельности одного органа приводит к нарушению деятельности друг;
- б) это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции;
- в) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание восстановления относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.).

6. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это

_____.

7. Сформировать правильную последовательность упражнений:

- а) наклон головы;
- б) махи руками;

- в) наклон туловища;
- г) махи ногами;
- д) приседание;
- е) отжимание.

8. Относительная сила – это:

- а) сила, проявляемая человеком, приходящаяся на один килограмм собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения в сравнении с другим;
- г) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении не зависимо от массы тела.

9. Сколько ударов сердца в минуту требуется для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека?

- а) 180 уд/мин.;
- б) 50 уд/мин.;
- в) 150 уд/мин.;
- г) 220 уд/мин.

10. Классификация ОРУ (соотнеси):

- а) по анатомическому признаку –
- б) по методологической значимости –
- в) по исходному положению –
 - 1) стоя, лежа;
 - 2) для мышц рук и плечевого пояса;
 - 3) для формирования осанки.

Пример итогового по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Фитнес-аэробика»

Тест состоит из 20 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 60 мин.

1. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту (соотнеси):

- а) в нагрузке;
- б) в покое;
 - 1) 120;
 - 2) 60.

3. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:

- а) скоростной выносливостью;
- б) силовой выносливостью;

в) координационной выносливостью; г) статической выносливостью.

4. Фактическая работоспособность это:

- а) максимум целесообразной деятельности, которую человек в состоянии выполнить при мобилизации всех резервов организма;
- б) способность противостоять утомлению мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений;
- в) способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха;
- г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) выносливость; б) быстрота;
- в) сила; г) координационные возможности.

6. Под физическими упражнениями понимаются:

- а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;

7. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):

- а) умственного труда -
- б) физического труда -
- 1) 2700-3000
- 2) 4300 – 5000

8. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ часов в неделю.

9. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

- а) скорость; б) настойчивость;
- в) упорство; г) сила.

10. Распределите в возрастном показателе формирования и развития физических качеств у человека:

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила.

11. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

12. Двигательные действия, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:

- а) спирометрические изменения;
- б) физические упражнения;
- в) динамометрические измерения;
- г) физические напряжения.

13. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) метод наглядного воздействия, словесный метод;
- б) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- в) методы срочной информации;
- г) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения.

14. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):

- а) 30 сек -
- б) 60-90 сек -.
- 1) на подход;
- 2) на отдых.

15. Самоконтроль - это

- а) это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности;
- б) своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений;
- в) состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и прочие сведения;
- г) систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

16. Составь очередность этапов подготовки:

- а) совершенствование;
- б) начальная;
- в) специализация.

17. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3х10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

18. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни;
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;
- г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.

19. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это _____.

20. Сколько ударов сердца в минуту требуется для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека?

- | | |
|-----------------|----------------|
| а) 180 уд/мин.; | б) 50 уд/мин.; |
| в) 150 уд/мин.; | г) 220 уд/мин. |

3.3 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.

Перечень теоретических тем

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

3.4 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)

- 1 Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры
- 2 История развития аэробики
- 3 Влияние аэробики на физическое развитие
- 4 Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам
- 5 Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем
- 6 Классическая аэробика
- 7 Танцевальная аэробика
- 8 Степ-аэробика

- 9 Пилатес
- 10 Организация силовой тренировки на занятиях по аэробике
- 11 Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике
- 12 Контроль и самоконтроль на занятиях
- 13 Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике

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

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
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.
Нормативы	Принятие контрольных нормативов по темам
Собеседование	Собеседование проводится на практическом занятии по теме, изученной на лекции. Во время собеседования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий разрешено. Преподаватель на лекции, предшествующей занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему и примерные вопросы
Тест	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности обучающегося по дисциплине. Преподаватель на последнем практическом занятии напоминает обучающимся, что они могут посмотреть перечень вопросов к тесту в ФОС, размещенном электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

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

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

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

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	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»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация в форме зачета проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических нормативов (не менее двух теоретических и двух практических). Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.