

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»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель секция СОП

Канд. экон. наук, доцент Е.А. Елгина



28 06 2017 г.

Протокол № 10

## **Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»**

### **рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки – «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Программа подготовки – академический бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – «Гуманитарные дисциплины»

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах:

Часов по учебному плану – 342

зачет - 2, 3, 4, 5, 6

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	18	18	18	18	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану					
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>
– практические	72	72	72	72	54	342
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1327, и на основании учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», утвержденного Учёным советом КрИЖТ ИрГУПС от 30.06.2017 г. протокол № 10.

Программу составил(и):

Ст. преподаватель, С.М. Кончакова, 

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры «Гуманитарные дисциплины».

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_

Срок действия программы: 2017/2018-2020/2021 уч.гг.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент кафедры



Л.В. Богданова

Согласовано

Заведующий библиотекой



Е.А. Евдокимова

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
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
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1	обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями
2	всестороннее гармоничное 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
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
1	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
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

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
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

<b>Знать:</b>	
1	влияние оздоровительных систем физического воспитания 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
<b>Уметь:</b>	
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	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
<b>Владеть:</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
2	средствами, методами для физического совершенства
3	приёмами профессионально прикладной физической подготовки

### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
<b>Раздел 1 Основы фитнеса и аэробики</b>					
<b>Тема 1 Стретчинг</b>					
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
<b>Тема 2 Аэробика</b>					
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.2	Совершенствование техники выполнения упражнений под музыку /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
<b>Тема 3 Фитнес</b>					
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.3	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием фитболов /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
<b>Тема 1 Стретчинг</b>					
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Тема 2 Аэробика</b>				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.2	Совершенствование техники выполнения упражнений под музыку /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 3 Фитнес</b>				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.3	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием фитболов /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 1 Стретчинг</b>				
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 2 Аэробика</b>				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.2	Совершенствование техники выполнения упражнений под музыку /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 3 Фитнес</b>				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.3	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием фитболов /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 1 Стретчинг</b>				
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 2 Аэробика</b>				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.2	Совершенствование техники выполнения упражнений под музыку /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 3 Фитнес</b>				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	использованием степов /Пр/				
3.3	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием фитболов /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 1 Стретчинг</b>				
1.1	Совершенствование техники выполнения статических упражнений /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.2	Совершенствование техники выполнения динамических упражнений /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.3	Совершенствование активной и пассивной гибкости /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 2 Аэробика</b>				
2.1	Совершенствование техники выполнения упражнений под счет /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.2	Совершенствование техники выполнения упражнений под музыку /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.3	Совершенствование техники выполнения связок упражнений /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
	<b>Тема 3 Фитнес</b>				
3.1	Совершенствование техники фитнес-упражнений /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.2	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием степов /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.3	Совершенствование техники фитнес-упражнений с использованием фитболов /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1
3.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1

#### **5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

#### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **6.1. Учебная литература**

##### **6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100 % онлайн
Л1.1	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов.- <a href="http://znanium.com/bookread.php?book=443255">http://znanium.com/bookread.php?book=443255</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2011	100 % онлайн
Л1.2	Е. В. Серженко [и др.]	Фитнес-аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений.- <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=615114#">http://znanium.com/bookread2.php?book=615114#</a>	Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015	100 % онлайн

##### **6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	

Л2.1	В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие.- М. : РУДН, 2012 <a href="http://www.iprbookshop.ru/22227.html">http://www.iprbookshop.ru/22227.html</a>	100 % онлайн
Л2.2	Л. Н. Гелецкая [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов.- Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014 <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522</a>	100 % онлайн
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура [Электронный ресурс] : (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие.- <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5C\Ful%5C648.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1">http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5C\Ful%5C648.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1</a>	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013 100 % онлайн
Л3.2	Горбачев С.Н.	Физическая культура и спорт: методические указания по изучению теоретического материала для студентов специальностей 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог» 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог» 23.05.05 «Системы обеспечения движения поездов» 23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» и направлений подготовки 38.03.01 «Экономика» 38.03.03 «Управление персоналом» 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» 23.03.01 «Технология транспортных процессов» очной и заочной формы обучения.	Личный кабинет студента 100 % онлайн
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
6.2.1	ЭБС ZNANIUM.COM – <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>		
6.2.2	ЭБС IPRbooks – <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>		
6.2.3	ЭБС Издательства «ЛАНЬ» – <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>		
6.2.4	ЭБС Научно-технической библиотеки МИИТа – <a href="http://library.miit.ru/">http://library.miit.ru/</a>		
6.2.5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>		
6.2.6.	Электронный каталог библиотеки КриЖТ ИрГУПС - <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> .		
6.2.7.	Информационный ресурс КриЖТ ИрГУПС. - <a href="http://newsdo.krsk.irkups.ru/">http://newsdo.krsk.irkups.ru/</a>		
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>			
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>			
6.3.1.1	Не используется		
<b>6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения</b>			
6.3.2.1	Не используется		
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>			
6.3.3.1	СПС КонсультатПлюс – \\SPS\Consultant Stud\cons.exe		
6.3.3.2	СПС ГАРАНТ – \\SPS\GarantClient\garant.exe		
6.3.3.3	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a>		

**7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1	Практические занятия по дисциплине «Фитнес и аэробика» проводятся по адресу г. Красноярск, ул. Новой Зари, д. 2. (корпуса А).
2	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;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учебная аудитория К-101;</li> <li>– методический кабинет кафедры «Экономики» К-105;</li> <li>– компьютерные классы К-213, К-215, К-217, К-219.</li> </ul>
3	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические занятия	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</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 для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика» разработан в соответствии с ФГОС ВО по направлению 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327, и на основании учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», утвержденного Учёным советом КРИЖТ ИрГУПС от 30.06.2017 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 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата) профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», рассмотрен и рекомендован к внедрению на заседании СОП по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата).

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Фитнес и аэробика» участвует в формировании компетенции:

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

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

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)

ции			компетенций	
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Основы фитнеса и аэробики	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
				уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке
				владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
			Высокий уровень	знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
				владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и

				профессиональных целей
--	--	--	--	------------------------

**Программа контрольно-оценочных мероприятий  
за период изучения дисциплины  
Очная форма обучения**

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
<b>2, 3, 4, 5, 6 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	Тема: «Стретчинг»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	12	Текущий контроль	Тема: «Аэробика»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	18	Текущий контроль	Тема: «Фитнес»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	18	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1 Основы фитнеса и аэробики	ОК-8	Собеседование (устно)

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

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

## 2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

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

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

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

		знаний обучающихся	
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 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
«удовлетворительно»		Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал	Минимальный

		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	
«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.)	14.0 0	13.3 0	12.3 0	14.5 0	13.5 0	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.)	26.3 0	25.3 0	23.3 0	27.0 0	26.0 0	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»