

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Факультет экономических и социальных наук

Кафедра физического воспитания и здоровья

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой социально-гуманитарных
дисциплин

Протокол от «30» марта 2021 г.

№11/02-05-01/21

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.06.03 Фитнес-аэробика**

по направлению подготовки
38.03.02 Management

Направленность (профиль) подготовки
«Управление малым и средним бизнесом»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора - 2021

Москва, 2021 г.

Автор—составитель:

доцент кафедры физического воспитания и здоровья, к.э.н. Хутин С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3.	Содержание и структура дисциплины	6
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	7
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
	6.1.Основная литература.....	14
	6.2.Дополнительная литература.....	14
	6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	14
	6.4.Нормативные правовые документы.....	14
	6.5. Интернет-ресурсы.....	14
	6.6. Иные источники.....	14
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	15

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1 Дисциплина «Фитнес-аэробика (Fitness aerobics)» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности.
		УК ОС-7.2	Способность самостоятельно выбирать вид физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Специалист по управлению персоналом: Деятельность по	УК ОС-7.1	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> • основы физической культуры и здорового образа жизни
		на уровне умений:

развитию персонала		<ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно–спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
		на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> самостоятельного правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
	УК ОС-7.2	на уровне знаний: базовые знания в области физической культуры и теории физвоспитания
		на уровне умений: использовать физкультурно–спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
		на уровне навыков: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением определённых нормативов по общефизической и спортивной подготовке)

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины – з.е. 9 (328 часов), из них количество академических часов, выделенных на контактные занятия – 288, в том числе:

– практических занятий – 288.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 40.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.06.03 «Фитнес-аэробика» - дисциплина вариативной части ОП ВО бакалавриата. Дисциплина «Фитнес-аэробика» изучается на 1, 2 и 3 курсах.

Курс «Фитнес-аэробика» опирается на освоение обучающимися школьной программы. Содержание дисциплины Б1.В.ДВ.06.03 «Фитнес-аэробика» выступает опорой для курса: «Безопасность жизнедеятельности».

Формой промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с учебным планом является зачет в 6 и 9 триместре на 2 и 3 курсе.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Фитнес-аэробика» составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 29.04.1999 №80–ФЗ;
- приказ Минобразования России “Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования” от 02.03.2000 №686;
- приказ Минобразования России “Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования” от 01.12.1999 №1025;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 №777.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины , час.						Форма текущего контроля успеваемости и**, промежуточ ной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КС Р		
Очная форма обучения								
Тема 1	Теоретический раздел	164			144		20	Реферат
Тема 2	Практический раздел: Фитнес	164			144		20	Реферат
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		328			288		40	

Содержание дисциплины

Тема 1. Теоретический раздел

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально–биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 2. Практический раздел: Фитнес

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Упражнения на степ-платформе. Разучивание элементов стрейчинга, шейпинга, пилатеса, некоторых танцевальных программ.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: реферат.

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Примерные нормативы для оценки общей физической подготовленности

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 60 м (сек.)	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0
2.	Челночный бег 10х10 м (сек.)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	50	45	40	35	30
4.	Прыжок в длину с места (см)	250	230	210	200	180
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	30	25	20	15	10
7.	Бег на 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
8.	Плавание на 50 м в/с (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	55,0	б/вр
9.	Плавание на 100 м в/с (мин., сек.)	2,00	2,15	2,30	2,45	3,00

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 60 м (сек.)	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
2.	Челночный бег 10х10 м (сек.)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	40	37	34	31	28
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	150	140
5.	Подтягивание на перекладине (высота 90 см) из виса лёжа с опорой на пятки	15	12	10	6	4
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	20	15	10	8	4
7.	Бег на 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

8.	Плавание на 50 м в/с (мин., сек.)	54,0	1,00,0	1,05,0	1,10,0	б/вр
9.	Плавание на 100 м в/с (мин., сек.)	2,10	2,25	2,40	2,55	б/вр

Студенты, освобождённые на длительный период от практических занятий, выполняют письменную контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболеваний и сдают зачёт по теоретическому разделу программы.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности.
		УК ОС-7.2	Способность самостоятельно выбирать вид физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
		<p>оздоровительной и спортивной жизни академии.</p> <p>Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.</p>
УК ОС-7.2	Самостоятельно выбирает вид физкультурно-спортивной деятельности.	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

4.2.2. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета (в форме устного опроса по теоретическому разделу программы и по результатам выполнения тестов по общефизической подготовке).

4.2.3. Типовые оценочные средства

Контрольные занятия, зачёты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методических и практических знаний–умений о состоянии и динамике физического развития и подготовленности каждого студента. Аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому разделу программы и по результатам выполнения тестов по общефизической подготовке.

Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
- 1 Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
3. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
4. Лечебная физическая культура.
5. Фоновые виды физической культуры.
6. Роль физической культуры в социальной жизни общества.

7. Общие функции физической культуры.
8. Специфические функции физической культуры.
9. Характеристика умственного и физического труда.
10. Утомление. Характер и фазы утомления.
11. Восстановление. Фазы восстановления.
12. Дополнительные средства восстановления.
13. Тренированность. Отличие организма тренированного человека от нетренированного.
14. Определение понятия “здоровье”.
15. Основные составляющие здорового образа жизни.
16. Культура питания. Витамины. Минеральные вещества.
17. Организация двигательной активности.
18. Личная гигиена и закаливание.
19. Профилактика вредных привычек.
20. Психофизическая регуляция организма.
21. Характеристика состояния “стресса”.
22. Работоспособность человека и влияние на неё различных факторов.
23. Повышение работоспособности с помощью физических упражнений.
24. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Возрастные особенности содержания занятий для мужчин и женщин.
26. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
27. Способы регулирования интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
30. Основы функционирования физической культуры.
31. Программно–нормативные основы физического обучения.
32. Организационные основы системы физического обучения.
33. Физическая культура как система.
34. Формы физической культуры.
35. Основные положения процесса физического воспитания и образования в вузе.
36. Основные понятия и термины, используемые в физической культуре.
37. Физическое обучение и его краткая характеристика.
38. Физическая тренировка и её основные компоненты.
39. Физическая подготовленность в процессе учебной деятельности.
40. Психофизическая подготовка.

41. Жизненно необходимые умения и навыки и их краткая характеристика.
42. Спорт в широком понимании (массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт).
43. Классификация физических упражнений.
44. Физическая нагрузка и её основные компоненты.
45. Оздоровительные силы природы и их краткая характеристика.
46. Метод строго регламентированного упражнения.
47. Игровой метод.
48. Соревновательный метод.
49. Общепедагогические методы физической культуры.
50. Основные этапы процесса обучения физическим упражнениям.
51. Физическая культура студента.
52. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
53. Раскройте содержание методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
54. Определите основное содержание индивидуальных программ физического самовоспитания.
55. Раскройте простейшие методики самомассажа.
56. Характеристика корригирующей гимнастики для глаз.
57. Охарактеризуйте основные методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
58. Назовите и дайте краткую характеристику методам самоконтроля физического развития.
59. Функциональные пробы и их краткая характеристика.

4.3. Методические материалы

Процедура оценивания промежуточной аттестации включает в себя:

- устный опрос по теоретическому разделу программы,
- выполнение тестов по общефизической подготовке

Билет промежуточной аттестации включает 2 вопроса из типовых. Для подготовки ответа на билет каждому студенту отводится 10 минут. Для ответа на вопросы билета дается около 5 минут.

Промежуточная аттестация также включает выполнение тестов по общефизической подготовке (сдачу нормативов).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, как правило, решают две задачи. Во-первых, это организация активного досуга, а во-вторых, развитие и поддержание на необходимом уровне физических качеств и двигательных навыков.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Выбор вида самостоятельных занятий является сугубо индивидуальным.

Основы методики самостоятельных занятий, самоконтроль и профилактику травматизма студенты изучают на лекционных и практических занятиях.

Примерные темы рефератов для самостоятельной работы студентов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Объём рефератов – 3-5 страниц.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

6.2. Дополнительная литература.

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>
3. Кондаков В. Л. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447949>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Не предусмотрено.

6.4. Нормативные правовые документы.

Не предусмотрены.

6.5. Интернет-ресурсы.

Не предусмотрены.

6.6. Иные источники.

Перечень видео материалов:

1. Степ-аэробика. DVD. Студия «Интеракт», 2005
2. Танец Йога. DVD. Студия «Диджитал» 2009
3. Пилатес. Студия «АМГ Видео» 2008
4. Фитнес Анны Курниковой Студия «АМГ Видео» 2009
5. Уроки футбола Студия «Диджитал» 2009
6. Силовая гимнастика Студия «Интеракт», 2010

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий курса «Фитнес-аэробика (Fitness aerobics)» необходим оборудованный спортивный зал и проектор для демонстрации видео материалов.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и промежуточной аттестации.

Оборудование:

Рабочие места студентов: парты, стулья;
Рабочее место преподавателя: стол, стул;
Доска для рисования маркерами;
Мультимедийный проектор.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. www.biblio-online.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] Юрайт;
2. <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Iprbooks»
3. <https://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
4. <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека Elibrary.ru.
5. <https://new.znaniy.com> Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znaniy.com».
6. <https://dlib.eastview.com> – Информационный сервис «East View».
7. <https://www.jstor.org> - Jstor. Полные тексты научных журналов и книг зарубежных издательств.
8. <https://elibrary.worldbank.org> - Электронная библиотека Всемирного Банка.
9. <https://link.springer.com> - Полнотекстовые политематические базы академических журналов и книг издательства Springer.
10. <https://ebookcentral.proquest.com> - Ebook Central. Полные тексты книг зарубежных научных издательств.
11. <https://www.oxfordhandbooks.com> - Доступ к полным текстам справочников Handbooks издательства Oxford по предметным областям: экономика и финансы, право, бизнес и управление.
12. <https://journals.sagepub.com> - Полнотекстовая база научных журналов академического издательства Sage.
13. Справочно-правовая система «Консультант».
14. Электронный периодический справочник «Гарант»