

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Квартальнова Татьяна Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.04.2026 16:40:50  
Уникальный программный ключ:  
3e082b83ea136219a269d1991bdef86d0635ee76



**Образовательное частное учреждение высшего образования  
«Российская международная академия туризма»**

**Факультет менеджмента туризма  
Кафедра Физического воспитания и спортивного туризма**

Принято Ученым Советом

«26» июня 2019 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_  
Н.Н. Лагусева  
«24» июня 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

**Фитнес аэробика»**

по направлению подготовки 43.03.02

Туризм

квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Б1.В.ДВ.06.02**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), обязательными при реализации основных профессиональных образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки 43.03.02 Туризм образовательными учреждениями высшего образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию.

Рабочая программа составлена на основе основной профессиональной образовательной программы и предназначена для обучающихся по направлению «Туризм» в качестве дисциплины по выбору вариативной части блока Б1.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спортивного туризма.

Протокол № 10 от «29» мая 2019г.

| должность    | ФИО          | ученая степень,<br>ученое звание | подпись |
|--------------|--------------|----------------------------------|---------|
| Зав.кафедрой | Баранов Е.И. | к.п.н                            |         |

Разработчик (и):

| должность | ФИО          | ученая степень,<br>ученое звание | подпись |
|-----------|--------------|----------------------------------|---------|
| Ст.преп.  | Баранов Е.И. | к.п.н                            |         |

**Рабочая программа согласована:**

| должность                               | ФИО            | ученая степень,<br>ученое звание | подпись |
|-----------------------------------------|----------------|----------------------------------|---------|
| Проректор по учебно-методической работе | Лагусева Н.Н.  | д.п.н., проф.                    |         |
| Проректор-декан факультета              | Алилуйко Е.А.  | к.п.н                            |         |
| Директор учебно-методического центра    | Горбачева Л.В. | -                                |         |
| Руководитель образовательной программы  | Киреева Ю.А.   | к.п.н., доцент                   |         |
| Зав. библиотекой                        | Потапова Н.П.  | -                                |         |

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- дать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- дать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

| Категория универсальной компетенции                        | Код и наименование универсальной компетенции                                                                                                  | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                             | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | У К - 7 . 1 .<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности | Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни<br>Уметь: применять на практике разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и |
|                                                            |                                                                                                                                               | У К - 7 . 2 .<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения                                     | самоподготовки к                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | полноценной профессиональной деятельности | будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |
|--|--|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика» относится к дисциплинам базовой части блока Б1 учебного плана.

Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика» формируется также и на других этапах реализации ООП:

#### Этапы формирования компетенции.

| Код дисциплин  | Наименование учебных дисциплин ООП | Этапы формирования компетенций учебной дисциплины |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                |                                    | 1                                                 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Предшествующая |                                    |                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| Б1.О.01.10     | «Физическая культура и спорт»      | +                                                 |   |   |   |   |   |   |   |

Дисциплины, сопутствующие данной дисциплине: отсутствуют.

Дисциплины, последующие данной дисциплине: отсутствуют.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1. Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                                  | Всего часов | Семестры |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----|----|----|----|
|                                                                     |             | 2        | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b> | 318         | 64       | 72 | 64 | 60 | 58 |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)                                      |             |          |    |    |    |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |            |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))                                                                                                                                                                                                                               |            |           |           |           |           |           |
| практические занятия (ЗСТ ПР)                                                                                                                                                                                                                                | 298        | 60        | 68        | 60        | 56        | 54        |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | 10         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)                                                                                                                                                                                              | -          | -         | -         | -         | -         | -         |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)                                                                                             | 10         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>                                                                                                                                                                                                | 10         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)                                                                                                                                                   |            |           |           |           |           |           |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации                                                                                                                                                                         | 10         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                                                                                                        | зачет      |           |           |           |           |           |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>328</b> | <b>66</b> | <b>74</b> | <b>66</b> | <b>62</b> | <b>60</b> |

#### 4.2. Заочная форма обучения

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                           | Всего часов | Курсы |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-----|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                              |             | 1     | 2   | 3   |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>                                                                                                                                                                                          | 50          | 10    | 20  | 20  |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)                                                                                                                                                                                                                               |             |       |     |     |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))                                                                                                                                                                                                                               |             |       |     |     |
| практические занятия (ЗСТ ПР)                                                                                                                                                                                                                                | 30          | 6     | 12  | 12  |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | 10          | 2     | 4   | 4   |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)                                                                                                                                                                                              |             |       |     |     |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)                                                                                             | 10          | 2     | 4   | 4   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>                                                                                                                                                                                                | 278         | 54    | 112 | 112 |

| Вид учебной работы                                                                                         | Всего часов | Курсы |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-----|-----|
|                                                                                                            |             | 1     | 2   | 3   |
| СРuz - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам) | 258         | 50    | 104 | 104 |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации                       | 20          | 4     | 8   | 8   |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                      | зачет       |       |     |     |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b><br><b>зачетные единицы</b>                                      | 328         | 64    | 132 | 132 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела<br>дисциплины                                      | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Практический</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1        | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой. Возрастные особенности обучающихся. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2        | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике                      | Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук. Критерии оценки технической подготовки. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента. Понятие лидирующей ноги. Элементы со сменой и без смены лидирующей ноги. Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации. Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат. Определение темпа музыкального сопровождения. Методы управления группой. Вербальные и невербальные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Невербальные команды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3        | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике                              | Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук. Критерии оценки технической подготовки. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента. Понятие лидирующей ноги. Элементы со сменой и без смены лидирующей ноги. Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации. Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат. Определение темпа музыкального сопровождения. Методы управления группой. Вербальные и невербальные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Невербальные команды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4        | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке                  | Понятие функциональный тренинг. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки. Обучение технике приседаний, выпадов, тяг, прыжков, работа с барьерами. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике отжиманий от пола и брусьев, подтягиваний и тяг в наклоне к поясу. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике выполнения упражнений на стабилизаторы корпуса: сгибания корпуса, "скручивания", боковые наклоны, "планки", разгибания корпуса. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике выполнения упражнений, выполняемых в паре: приседания, выпады, отжимания, ходьба на руках, тяги, выбегания с амортизатором, "скручивания" стоя и сидя. Применение дополнительного оборудования. Понятие круговой тренировки. Основы составления. Понятие интенсивности. Способы контроля. Примеры проведения уроков физической культуры на основе "Круговой тренировки". |

|   |                                               |                                                                                                                                                    |
|---|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования | Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробике. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям. |
|---|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

| № | Наименование разделов и тем дисциплины                                     | Формируема<br>я<br>компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          |       | СРО |
|---|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|-----------------------------------------|-------------|----------|----------|-------|-----|
|   |                                                                            |                                |             | Итого                                   | в том числе |          |          |       |     |
|   |                                                                            |                                |             |                                         | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) | ГК/ПА |     |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | УК-7                           | 50          | 50                                      |             |          | 50       |       |     |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике                      | УК-7                           | 62          | 62                                      |             |          | 62       |       |     |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике                              | УК-7                           | 62          | 62                                      |             |          | 62       |       |     |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке                  | УК-7                           | 62          | 62                                      |             |          | 62       |       |     |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования                              | УК-7                           | 62          | 62                                      |             |          | 62       |       |     |
|   | Групповые консультации, и (или) индивидуальная работу обучающихся          | УК-7                           | 10          | 10                                      |             |          |          | 10    |     |
|   | Промежуточная аттестация (зачет)                                           | УК-7                           | 20          | 10                                      |             |          |          | 10    | 10  |
|   | Всего часов                                                                |                                | 328         | 318                                     |             |          | 298      | 20    | 10  |

### 5.2.2. Заочная форма обучения

| № | Наименование разделов и тем дисциплины                                     | Формируема<br>я<br>компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          |       | СРО |
|---|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|-----------------------------------------|-------------|----------|----------|-------|-----|
|   |                                                                            |                                |             | Итого                                   | в том числе |          |          |       |     |
|   |                                                                            |                                |             |                                         | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) | ГК/ПА |     |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | УК-7                           | 44          | 2                                       |             |          | 2        |       | 42  |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике                      | УК-7                           | 60          | 6                                       |             |          | 6        |       | 54  |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике                              | УК-7                           | 60          | 6                                       |             |          | 6        |       | 54  |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке                  | УК-7                           | 62          | 8                                       |             |          | 8        |       | 54  |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования                              | УК-7                           | 62          | 8                                       |             |          | 8        |       | 54  |
|   | Групповые консультации, и (или) индивидуальная работу обучающихся          | УК-7                           | 10          | 10                                      |             |          |          | 10    |     |
|   | Промежуточная аттестация (зачет)                                           | УК-7                           | 30          | 10                                      |             |          |          | 10    | 20  |
|   | Всего часов                                                                |                                | 328         | 50                                      |             |          | 30       | 20    | 278 |



## **6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся**

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Занятия лекционного типа проводятся в соответствии с объемом и содержанием, представленным в таблице раздела 5.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

### **6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)**

#### **Тема 1 Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой. Возрастные особенности обучающихся. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания.

*Вопросы для обсуждения:*

1. История развития фитнеса в мире и России.
2. Классификация видов аэробики.
3. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой.

#### **Тема 2 Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук. Критерии оценки технической подготовки. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента. Понятие лидирующей ноги. Элементы со сменой и без смены лидирующей ноги. Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации. Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат. Определение темпа музыкального сопровождения. Методы управления группой. Вербальные и невербальные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Невербальные команды.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Понятие нейтральной осанки.
2. Постановка стоп, положение колен, движения рук.
3. Критерии оценки технической подготовки.

### **Тема 3 Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук. Критерии оценки технической подготовки. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента. Понятие лидирующей ноги. Элементы со сменой и без смены лидирующей ноги. Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации. Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат. Определение темпа музыкального сопровождения. Методы управления группой. Вербальные и невербальные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Невербальные команды.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Понятие нейтральной осанки.
2. Постановка стоп, положение колен, движения рук.
3. Критерии оценки технической подготовки.

### **Тема 4 Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Понятие функциональный тренинг.

Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки. Обучение технике приседаний, выпадов, тяг, прыжков, работа с барьерами. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике отжиманий от пола и брусьев, подтягиваний и тяг в наклоне к поясу. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике выполнения упражнений на стабилизаторы корпуса: сгибания корпуса, "скручивания", боковые наклоны, "планки", разгибания корпуса. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике выполнения упражнений, выполняемых в паре: приседания, выпады, отжимания, ходьба на руках, тяги, выбегания с амортизатором, "скручивания" стоя и сидя. Применение дополнительного оборудования. Понятие круговой тренировки. Основы составления. Понятие интенсивности. Способы контроля. Примеры проведения уроков физической культуры на основе "Круговой тренировки".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Понятие функциональный тренинг.
2. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга.

### **Тема 5 Учебно-тренировочные испытания и соревнования**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробике. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробике.
2. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.

## **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

### **Тема 1 Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой.
2. Возрастные особенности обучающихся.
3. Техника безопасности во время занятий.

### **Тема 2 Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации.
2. Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат.

**Тема 3 Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Критерии оценки технической подготовки.
2. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента.
3. Понятие лидирующей ноги.

**Тема 4 Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры.
2. Обучение технике выполнения упражнений на стабилизаторы корпуса: сгибания корпуса, "скручивания", боковые наклоны, "планки", разгибания корпуса.

**Тема 5 Учебно-тренировочные испытания и соревнования**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Разработать комплекс утренней гимнастики.

### **6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации**

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса освоения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и контрольных работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе материалов, публикуемых в интернете, а также реальных фактов, личных наблюдений.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;

- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

## **7. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств оформлен в форме приложения к рабочей программе дисциплины в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке фонда оценочных средств дисциплины и является ее частью.

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- 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;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1. Основная литература**

1. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

2. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

### **Дополнительная:**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- Издательство Спорт, 2017 URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

3. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

## **9. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **9.1. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных**

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation.

#### **9.2. Ежегодно обновляемые информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

#### **10. Ежегодно обновляемый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

#### **11. Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. Корпоративная информационная система «КИС».

#### **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 43.03.02 Туризм к материально-техническому обеспечению. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, и имеющие выход в сеть Интернет), для проведения занятий семинарского типа (спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (оборудованные учебной мебелью), а также помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РМАТ) и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы.

При использовании электронных изданий Академия обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в сеть Интернет. Дисциплина обеспечена достаточным количеством учебной и учебно-методической литературы, как на бумажных носителях, так и в электронном формате в «Университетской библиотеке-ONLINE».