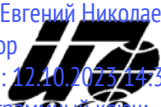


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.06.2023 14:31:43
Уникальный программный ключ:
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



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

Факультет менеджмента туризма
Кафедра Физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом

29 июня 2023 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

В.Ю. Питюков

28 июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Фитнес аэробика

по направлению подготовки 38.05.02

Таможенное дело

квалификация (степень) выпускника – специалитет

Б1.УОО.ДВ.02.02

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
31 мая 2023 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.,
к.п.н., зав. кафедрой физического
воспитания и спортивного ту-
ризма РМАТ

Химки 2023

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика».

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

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	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физиче-	Знает: - научно-практические основы физической культуры

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ской подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет: -применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: -способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	---	---

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Фитнес аэробика» относится к элективным дисциплинам части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенция, формируемая дисциплиной «Фитнес аэробика», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	318	68	72	68	72	38
занятия лекционного типа (ЗЛТ)						
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))						
практические занятия (ЗСТ ПР)	298	64	68	64	68	34
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации	10	2	2	2	2	2

и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)						
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
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	10	2	2	2	2	2
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям						
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	10	2	2	2	2	2
Форма промежуточной аттестации	зачеты					
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	70	74	70	74	40

4.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	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
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	278	54	112	112
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям	258	50	104	104
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при	20	4	8	8

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
подготовке к промежуточной аттестации				
Форма промежуточной аттестации	зачеты			
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	64	132	132

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Практический		
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. Методы и средства физической культуры и фитнес аэробики для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2	Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике	Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике как средство поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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	Знания о степ – аэробике. История развития и современное состояние степ – аэробики. Знания о роли степ - аэробики в укреплении здоровья и влиянии аэробных занятий на организм человека. Фитнес аэробика как способ поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника безопасности на занятии, наиболее распространенные ошибки при использовании степ - платформы, запрещенные движения. Базовые элементы в степ - аэробике и их терминология. Основы занятий с музыкальным сопровождением. Обучение базовым элементам - Соединение базовых элементов в простые аэробные комбинации. Разучивание и освоение связок базовых шагов в более сложные комбинации. Формирование навыка выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа. Включение в комбинации вращательных движений,

		перестроений и передвижений по площадке.
4	Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке	Понятие функциональный тренинг. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта, туризма и в том числе фитнес аэробики для сохранения и укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 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-аэробики. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям. Использование методов и средств физической культуры и фитнес аэробики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

5.2.1. Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРО
				Итого	в том числе			
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	УК-7	50	50			50	
2	Учебно-тренировочные занятия по классической аэробики	УК-7	62	62			62	
3	Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробики	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) 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)	УК-7	10	10				10	
	Форма промежуточной аттестации (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	Формируемая 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) 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)	УК-7	10	10				10	
	Форма промежуточной аттестации (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 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).

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучаю-

щихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (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: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Упражнения на развитие внимания;
2. Дыхательные упражнения;
3. Упражнения на формирование правильной осанки;
4. Упражнения для рук и плечевого пояса;
5. Упражнение для шеи и туловища;
6. Упражнения для ног;
7. Упражнения в парах;
8. Подвижные и спортивные игры.

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами классической аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
2. Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги;
3. Сгибание ноги вперед - поднимание колена;
4. Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30- 40 градусов;
5. Мах прямой ногой вперед;
6. Прыжок ноги врозь вместе;
7. Выпад.

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

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами степ - аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.
2. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
3. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
4. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
5. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
6. Ходьба с перешагиванием через степы.
7. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

8. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
9. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
10. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
2. Кроссовая подготовка: бег 30м, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
6. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
8. Прыжки через скакалку.

Тема 5. Учебно-тренировочные испытания и соревнования.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами;
2. Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;
3. Упражнения танцевального характера;
4. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
5. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике.

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке.

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях фитнес аэробикой. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой. Возрастные особенности обучающихся. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения на развитие внимания;
- Дыхательные упражнения;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнение для шеи и туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения в парах;
- Подвижные и спортивные игры.

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике.

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по классической аэробике и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами фитнес аэробики.

2. Совершенствование техники классической аэробики:

- Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
- Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги;
- Сгибание ноги вперед - поднимание колена;
- Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30- 40 градусов;
- Мах прямой ногой вперед;
- Прыжок ноги врозь вместе;
- Выпад.

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

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по степ аэробике и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами фитнес аэробики.

2. Совершенствование техники степ аэробики:

- Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.
- Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
- Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
- Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.

- Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
- Ходьба с перешагиванием через степы.
- Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
- Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
- Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
- Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке.

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по совершенствованию знаний, умений, навыков и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами фитнес аэробики.

2. Совершенствование общих и специальных физических качеств:

- Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
- Кроссовая подготовка: бег 30м, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Прыжки через скакалку.

Тема 5. Учебно-тренировочные испытания и соревнования.

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по современным правилам проведения соревнований по фитнес аэробики и методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.

2. Совершенствование техники фитнес аэробики в условиях соревнований и контрольных занятий:

- Упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами;
- Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;
- Упражнения танцевального характера;
- Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
- Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике.

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

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

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического 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 и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;

- 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 по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

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

8.1. Основная литература

1. Алаева, Л.С. основы оздоровительной аэробики: уч. пос./ Л.С. Алаева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
2. Аквааэробика на занятиях по физической культуре в вузах: уч.пособие / А.И. Антипенко, А.Ю. Шредер, А.С. Ямпольский, Н.А. Скрипник. – Омск: ОГУ им. Ф.М. Достоевского, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575758>

Дополнительная:

1. Методические основы фитнес-аэробики: уч.-метод. пос./ М.З. Федосеева, А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. – Йошкар-Ола: ПГТУ 2018.
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>
2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: уч. пос. / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>

9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.economy.gov.ru/material/departments/d08/> -официальный сайт Министерство экономического развития Российской Федерации
2. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт Российского союза туриндустрии - отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
3. <https://customs.gov.ru/eac> - официальный сайт Федеральной таможенной службы;
4. <http://www.eaeunion.org/> - официальный сайт Евразийского таможенного союза;
5. <https://sh.customs.gov.ru/> - официальный сайт Шереметьевской таможни;
6. <http://www.scholar.ru/>-«Scholar.ru» Российская электронная база научных публикаций, в которой можно искать необходимый журнал и работать бесплатно в режимах простого и расширенного поиска. Сайт индексирует любую статью или исследование, рефераты диссертаций и монографии. Для работы необходима предварительная регистрация.
7. <https://cyberleninka.ru/> - «КиберЛенинка»
8. <https://indicator.ru/>- «Индикатор»
9. <https://www.rsl.ru/> «Российская государственная библиотека».

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. Комплект лицензионного программного обеспечения

1. MicrosoftOffice. Интегрированный пакет прикладных программ.
2. MicrosoftWindows.
3. Корпоративная информационная система «КИС».

11. Электронные образовательные ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн».
- 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 специальности 38.05.02 «Таможенное дело» к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: Спортивный комплекс: Спортивный зал. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, футбольные, ракетки бадминтонные 10 шт. Футбольное поле (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками). На стадионе оборудованы футбольное поле с воротами, беговые дорожки, элементы полосы препятствий (препятствия «Лабиринт» и «Стенка с двумя проломами»). Гимнастический зал. Гимнастические

скамейки, зеркала, станок для растяжки, степы и коврики для фитнеса и аэробики, скакалки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены персональными компьютерами (10шт.) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, комплектом мебели.

РМАТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
на 20__/20__ учебный год**

Следующие записи относятся к п.п.
Автор к.п.н. Баранов Е.И.