

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Трофимов Евгений Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.01.2026 15:45:00

Уникальный программный ключ:

c379adf0ad4f91cbb100b7fc3323cc41cc52545



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

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом  
25 июня 2025 г.  
Протокол № 02-06-02

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
В.Ю. Питюков  
23 июня 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Фитнес аэробика»

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент  
направленность (профиль) «Международный гостиничный менеджмент»  
квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Б1.В.ДВ.03.03**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
14 мая 2025 г., протокол №10

Химки 2025

## **1. Цели и задачи дисциплины**

*Цель дисциплины – формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Фитнес аэробика».*

*Задачи дисциплины:*

- 1) развивать у обучающихся умения и навыки использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 2) способствовать овладению здоровьесберегающими технологиями;
- 3) способствовать овладению средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины соотносятся с требованиями профессиональных стандартов: «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. № 282н и «Руководитель предприятия питания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. № 281н.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

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 ОПОП, и содержанием дисциплины:

<b>Категория (группа) универсальных компетенций</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать здоровый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК 7.1.</b> Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способен заниматься физической культурой и спортом. <b>УК 7.2.</b> Знает здоровьесберегающие технологии. <b>УК 7.3.</b> Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению данного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> здоровьесберегающие технологии.  <b>Умеет</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способен заниматься физической культурой и спортом.  <b>Владеет</b> средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению данного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Фитнес аэробика» относится к части формируемой участниками образовательных отношений учебного плана. Дисциплина изучается в 1-6 семестрах по очной форме обучения. Компетенция, формируемая дисциплиной, формируется и другими дисциплинами на других этапах обучения.

### **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

#### **4.1. Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	318	34	66	70	66	62	20
занятия лекционного типа (ЗЛТ)							
занятия семинарского типа (ЗСТ):							
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))							
практические занятия (ЗСТ ПР)	292	30	62	66	62	58	16
в том числе на практическую подготовку обучающихся							
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)	12	2	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)	12	2	2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	12	2	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	12	2	2	2	2	2	2
<b>Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)</b>		заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b> <b>зачетные единицы</b>	328	36	68	72	68	64	20

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

<b>№ п/ п</b>	<b>Наименование раздела, дисциплины</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Форм ируем ая компе тенци я</b>
<b>1 семестр</b>			
1.	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.  История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Возрастные особенности обучающихся. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания.</p>	УК-7
<b>2 семестр</b>			
1.	Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике	<p>Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию. Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук. Критерии оценки технической подготовки. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента.</p> <p>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.</p> <p>Определение темпа музыкального сопровождения. Методы управления группой. Верbalные и неверbalные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Неверbalные команды.</p>	УК-7
<b>3 семестр</b>			
1.	Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике	<p>Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию. Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук. Критерии оценки</p>	УК-7

		<p>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.</p> <p>Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат. Определение темпа музыкального сопровождения.</p> <p>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.</p>	
--	--	--	--

#### 4 семестр

1.	Учебно-тренировочные занятия функциональной тренировке	по	<p>Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию. 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.</p> <p>Обучение технике приседаний, выпадов, тяг, прыжков, работа с барьерами. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений, выполняемых в паре: приседания, выпады, отжимания, ходьба на руках, тяги, выбегания с амортизатором, «скручивания» стоя и сидя. Применение дополнительного оборудования.</p> <p>Понятие круговой тренировки. Основы составления. Понятие интенсивности. Способы контроля. Примеры проведения уроков</p>	УК-7
----	--	----	--	------

		физической культуры на основе «Круговой тренировки».	
--	--	--	--

### 5 семестр

1.	Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке	Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию. 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.	УК-7
		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.	

### 6 семестр

1.	Учебно-тренировочные испытания и соревнования	Подбор и анализ средств и методов физического воспитания для достижения высокого уровня физической подготовленности. Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробики. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.	УК-7

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

#### 1 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	УК-7	30	30			30
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		36	34		30	2

#### 2 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике	УК-7	62	62			62
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		68	66		62	2

#### 3 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике	УК-7	66	66			66
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		72	70		66	2

#### 4 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
			ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	
Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке	УК-7	62	62			62
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		68	66			62
						2

#### 5 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
			ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	
Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке	УК-7	58	58			58
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		64	62			58
						2

#### 6 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
			ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	
Учебно-тренировочные испытания и соревнования	УК-7	14	14			14
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		20	18			14
						2

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

### **Перечень учебно-методического обеспечения для контактной и самостоятельной работы 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.)**

### **I семестр**

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

**Цель занятия:** сформировать у обучающихся интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Компетенции:**

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

**Тип занятия:** семинар.

**Форма проведения:** практическое занятие.

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой.

**Содержание занятий:**

**Содержание занятий:**

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

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.

### **Групповая консультация**

**Цель:** формирование у обучающихся компетенции УК-7

**Трудоемкость занятия:** 2 часа

**Тип занятия:** групповая и индивидуальная консультация

**Форма проведения:** групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов

дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

## **II семестр**

### **Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике**

*Цель занятия:* совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

*Компетенции:*

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

*Тип занятия:* семинар.

*Форма проведения:* практическое занятие.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Критерии оценки технической подготовки.

*Содержание занятий:*

Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию. 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. Верbalные и неверbalные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Неверbalные команды.

## **Групповая консультация**

**Цель:** формирование у обучающихся компетенции УК-7

**Трудоемкость занятия:** 2 часа

**Тип занятия:** групповая и индивидуальная консультация

**Форма проведения:** групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

## **III семестр**

### **Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике**

**Цель занятия:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок степ-аэробики.

*Компетенции:*

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

*Тип занятия:* семинар.

*Форма проведения:* практическое занятие.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Методика освоение элементов степ-аэробики.

*Содержание занятий:*

Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию. 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.

### **Групповая консультация**

**Цель:** формирование у обучающихся компетенции УК-7

**Трудоемкость занятия:** 2 часа

**Тип занятия:** групповая и индивидуальная консультация

**Форма проведения:** групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

### **IV семестр**

#### **Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке**

**Цель занятия:** способствовать формированию у обучающихся желания систематически заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, достижению всестороннего развития личности

*Компетенции:*

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

*Тип занятия:* семинар.

*Форма проведения:* практическое занятие.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга.

### *Содержание занятий:*

Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию. 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».

### **Групповая консультация**

**Цель:** формирование у обучающихся компетенции УК-7

**Трудоемкость занятия:** 2 часа

**Тип занятия:** групповая и индивидуальная консультация

## **Форма проведения:** групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

## **V семестр**

### **Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке**

*Цель занятия:* способствовать формированию у обучающихся желания систематически заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, достижению всестороннего развития личности

*Компетенции:*

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

*Тип занятия:* семинар.

*Форма проведения:* практическое занятие.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга.

*Содержание занятий:*

Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию. 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».

### **Групповая консультация**

**Цель:** формирование у обучающихся компетенции УК-7

**Трудоемкость занятия:** 2 часа

**Тип занятия:** групповая и индивидуальная консультация

**Форма проведения:** групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

### **VI семестр**

#### **Тема 1. Учебно-тренировочные испытания и соревнования**

**Цель занятия:** подготовка к спортивным соревнованиям, направленным на достижение максимально возможного для каждого обучающегося уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности.

*Компетенции:*

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

*Тип занятия:* семинар.

*Форма проведения:* практическое занятие.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.

*Содержание занятий:*

*Содержание занятий:*

Подбор и анализ средств и методов физического воспитания для достижения высокого уровня физической подготовленности. Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробики. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.

### **Групповая консультация**

**Цель:** формирование у обучающихся компетенции УК-7

**Трудоемкость занятия:** 2 часа

**Тип занятия:** групповая и индивидуальная консультация

**Форма проведения:** групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

## **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

## **6.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ) и методические указания по их выполнению**

Курсовой проект не предусмотрен.

## **6.4. 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 учебной 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. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>. – ISBN 978-5-91930-121-9. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

2. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О.В. Крижевецкая, И.А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

3. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211>. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

4. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) / Н.Н. Грудницкая, К.М. Смышнов, Т.В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596210>. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

## **8.2. Дополнительная литература:**

1. Теория и методика оздоровительной тренировки / В. В. Мякотных; Сочинский государственный университет. Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>. Библиогр. в кн. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

2. 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: Поволжский государственный технологический университет, 2018. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

3. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов вуза: учебное пособие / Т.А. Сагиев, Х.Х. Альжанов, В. Ф. Красавина [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020.

Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682140>. – ISBN 978-5-8149-3052-1. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

4. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И.А. Кузнецова, В.В. Кальсина. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020.

Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607562>. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

5. Индивидуальный дневник здоровья студента: практикум / сост. И.А. Мищенко, Е.В. Волынская; Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019.

Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576670>. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

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

### **9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных**

1. <https://www.economy.gov.ru/material/directions/turizm> – Официальный сайт Министерства экономического развития, раздел «Туризм»;

2. <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm> - Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики, раздел «Туризм»;

3. <https://rosstat.gov.ru/ps/tourism/> - Статистика туризма в России (Росстат);

4. <https://russpass.ru> – Цифровая экосистема в туризме (Набор услуг для планирования путешествий по России и участников туристской отрасли);

5. <https://tourism.fsa.gov.ru> – Портал «Гостеприимство» Федеральной службы по аккредитации; реестр классифицированных объектов туристской индустрии;

6. <https://национальныепроекты.рф/projects/turizm> - Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства»;

7. <https://www.rst.gov.ru> – Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии;

8. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, ИТ-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;

9. <https://persona-grata.ru/yuridicheskie-uslugi/turbiznes-2023-trebovaniya-zakonodatel-stva/gosty-v-sfere-turizma> - Национальные стандарты в сфере туризма;

10. <https://russia.travel> - Информационный портал о туризме в России;

11. <https://www.unwto.org/ru> - Официальный сайт Всемирной туристской организации;
12. <https://туризм.рф> - Официальный сайт Корпорации «Туризм.рф»;
13. <https://www.tourdom.ru> - Профессиональный портал о туризме;
14. <https://profi.travel> - Профессиональный портал о туризме «Profi Travel»;
15. <https://tonkosti.ru> - Портал «Тонкости туризма»;
16. <https://www.tourdom.ru/hotline> - Электронный журнал «Горячая линия. Туризм»;
17. <https://hospitalityguide.ru> - Hospitality Guide - Деловой портал об индустрии гостеприимства;
18. <https://www.frontdesk.ru> - Сообщество профессионалов гостиничного бизнеса;
19. <https://hoteliernews.ru> - Информационный портал о гостиничном бизнесе;
20. <https://www.atorus.ru> - Официальный сайт Ассоциации туроператоров России;
21. <https://agipe.ru> - Официальный сайт Ассоциации гидв-переводчиков, экскурсоводов и турменеджеров;
22. <https://www.tourismsafety.ru> - Официальный сайт Ассоциации "Безопасность туризма";
23. <https://ocig.ru> - Официальный сайт Общеросийского союза индустрии гостеприимства;
24. <https://rha.ru> - Официальный сайт Российской гостиничной ассоциации;
25. <https://favt.gov.ru> - Официальный сайт Федерального агентства воздушного транспорта (Росавиация);
26. <https://mintrans.gov.ru> - Официальный сайт Министерства транспорта РФ;
27. <https://customs.gov.ru> - Официальный сайт Федеральной таможенной службы;
28. <https://culture.gov.ru> - Официальный сайт Министерства культуры РФ;
29. <https://www.mid.ru> - Официальный сайт Министерства иностранных дел РФ;
30. <https://www.rosпотребnadzor.ru> - Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор);
31. <https://cgon.rosпотребnadzor.ru> - Официальный сайт Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора;
32. <https://dreamchef.ru> - Официальный сайт Национальной ассоциации кулинаров России;
33. <https://chefs.expert> - Профессионально-информационный портал гильдии шеф-поваров;
34. <https://guide.michelin.com/en/restaurants/russian> - Гид Мишлен Россия;
35. <https://rusnka.ru> - Официальный сайт Национальной курортной ассоциации;
36. <https://www.iata.org> - Официальный сайт Международной ассоциации воздушного транспорта (IATA)
37. <https://www.icao.int> - Официальный сайт Международной организации гражданской авиации (ICAO);
38. <https://www.femteconline.org> - Официальный сайт Всемирной федерации водолечения и климатолечения (FEMTEC);
39. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru> - Цели в области устойчивого развития;
40. <https://sdgs.un.org/ru/topics/sustainable-tourism> - Официальный сайт Департамента по экономическим и социальным вопросам ООН (Устойчивый туризм);
41. <http://www.oits-isto.org> - Официальный сайт Международной организации социального туризма (OITS);

42. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
43. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
44. <https://www.sciencealert.com> - Science Alert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
45. <https://sciencepublishinggroup.com> - Science Publishing Group электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники, информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологий, творчества, языка и литературы.

## **9.2. 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. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

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. ЭБС «Юрайт»;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

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

Изучение дисциплин обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: **Спортивный зал:** скамья для пресса, мини-степпер, доски для степ-аэробики, тренажеры, стол для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса, гантели, штанга, скамейки гимнастические, перекладина навесная, маты.

**Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:** секундомер, рулетка, палки гимнастические, медицинбол, коврики гимнастические.

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся** оборудованное специализированной и учебной мебелью, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в ЭБС, электронную информационно-образовательную среду филиала, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

**Библиотека с читальным залом:** библиотечный фонд, специализированная и учебная мебель, рабочее место библиотекаря, библиотечная стойка, стенды, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭБС, электронную информационно-образовательную среду филиала, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Московский филиал РМАТ обеспечен 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).