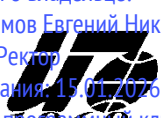


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.01.2025 15:44:00
Уникальный идентификатор документа:
с379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



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

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:

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

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Фитнес аэробика» относится к части формируемой участниками образовательных отношений учебной программы. 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
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	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
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	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
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		т	т	т	т	т	т
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	36	68	72	68	64	20

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, дисциплины	Содержание раздела	Формируемая компетенция
1 семестр			
1.	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>История развития фитнеса в мире и России.</p> <p>Классификация видов аэробики.</p> <p>Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Возрастные особенности обучающихся.</p> <p>Техника безопасности во время занятий.</p> <p>Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания.</p>	УК-7
2 семестр			
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. Вербальные и невербальные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Невербальные команды.</p>	УК-7
3 семестр			
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 по функциональной тренировке	<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	<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 физической культуры на основе «Круговой тренировки».</p>	УК-7
6 семестр			
1.	Учебно-тренировочные испытания и соревнования	<p>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.</p>	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.)				СРuz
			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.)				СРuz
			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.)				СРuz
			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.)				СРuz
			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.)				СРuz
			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.)				СРuz
			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. 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.

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. Криживецкая, 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. Дополнительна 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-zakonodatelstva/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://agi.ru> - Официальный сайт Ассоциации гидов-переводчиков, экскурсоводов и турменеджеров;
22. <https://www.tourismsafety.ru> - Официальный сайт Ассоциации "Безопасность туризма";
23. <https://ocig.ru> - Официальный сайт Общероссийского 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.rospotrebnadzor.ru> - Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор);
31. <https://cgon.rospotrebnadzor.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, технологии, 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).