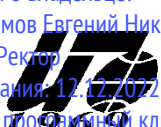


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.07.2022 11:04:50  
Уникальный идентификатор документа:  
с379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



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

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом  
15 июня 2022 г.  
Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
В.Ю. Питюков  
14 июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Фитнес аэробика»**

по направлению подготовки 43.03.02 Туризм  
квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
**Б1.УОО.ДВ.00.02**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
25 мая 2022 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И. к.п.н.

Химки  
2022

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Спортивный туризм и ориентирование».

*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 физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности  УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни  Уметь: применять на практике разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физи-

			<p>ческого воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
--	--	--	---

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Спортивный туризм и ориентирование» относится к дисциплинам по выбору части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Спортивный туризм и ориентирование», 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
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	318	64	72	64	60	58
занятия лекционного типа (ЗЛТ)						
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))						
практические занятия (ЗСТ ПР)	298	60	68	60	56	54
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	10	2	2	2	2	2
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	10	2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	10	2	2	2	2	2
СРУз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)						
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	10	2	2	2	2	2
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		зачет				
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы</b>	<b>328</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>66</b>	<b>62</b>	<b>60</b>

#### 4.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы				
		1 ЛС	2 ЗС	2 ЛС	3 ЗС	3 ЛС
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	50	10	10	10	10	10
занятия лекционного типа (ЗЛТ)						
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))						
практические занятия (ЗСТ ПР)	30	6	6	6	6	6
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	10	2	2	2	2	2
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)						
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	10	2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	278	54	56	56	56	56
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	258	50	52	52	52	52
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	20	4	4	4	4	4
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		зачет				
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы</b>	328	64	66	66	66	66

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	<b>Практический</b>	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	Виды туризма, их особенности. Возможность преодоления значительных расстояний в различных видах туризма, широкого познания достопримечательностей страны. Освоение правильной тактики движения, знания особенностей движения группой, умения правильно реагировать на различные дорожные ситуации. Повышения уровня технических знаний, умение обслуживать технику. Психические процессы, возникающие при физической нагрузке Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Методы и средства физической культуры, спортивного туризма и ориентирования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизиче-	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной

	ской подготовке	местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена - турмногобрца: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами, в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, спортивного туризма и ориентирования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	Личное прохождение технических этапов на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная) городского уровня. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапах. Командное прохождение технических этапов на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка, группа) городского уровня. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. Организация этапов в соответствии с регламентом на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная – группа, связка) городского уровня. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции. Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете. Составление тактического плана прохождения дистанции. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности средствами спортивного туризма и ориентирования для обеспечения полноценной социальной деятельности.
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	Память (кратковременная, оперативная, долговременная), развитие памяти карты, контроль расстояния. Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Опережающее чтение карты, чтение карты «по боль-

		<p>шому пальцу», слежение за местностью с одновременным чтением карты, измерение расстояний на местности по времени, глазомерно, интуитивно, контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев, направление, выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).</p> <p>Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, подъемах, спусках. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной, скалистой местности. Использование методов и средств физической культуры, спортивного туризма и ориентирования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--

## 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 общефизической подготовке	УК-7	62	62			62	
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	УК-7	62	62			62	
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	УК-7	62	62			62	
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	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
	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	УК-7	20	10				10
	Всего часов		328	318			298	20

### 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)	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	УК-7	44	2		2		42
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	УК-7	60	6		6		54
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	УК-7	60	6		6		54
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	УК-7	62	8		8		54
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	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	
	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	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 обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

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

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

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования 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 скорости реакции;
2. Упражнения на развитие чувства времени;
3. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
4. Упражнения на развитие внимания;
5. Работа с туристским снаряжением;
6. Работа с компасом.

## **Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования 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. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами,
3. Кроссовая подготовка: 100м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
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.

## **Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования 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 с предметами, в парах;
2. Упражнения на равновесие;
3. Кроссовая подготовка: челночный бег 3x10м., бег с внезапной сменой направления;
4. Лазанья по канату (альпинистской веревке, сложенной вдвое);
5. Приседание на одной ноге;
6. Сгибание и разгибание рук на брусьях;
7. Прыжок в длину с разбега;
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

#### **Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм).**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования 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. Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс (по травянистому склону, с альпенштоком, при помощи веревочных перил);
2. Подъем по скальной стенке свободным лазаньем;
3. Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам (навесным, маятниковым и параллельным способом);
4. Преодоление «заболоченного участка» по жердям и кочкам
5. Вязка спортивно-туристских узлов.
6. Упражнения на технику управления байдаркой, рафтом;
7. Прохождение учебно-тренировочных дистанций по видам спортивного туризма 1-2 класса.

#### **Тема 5. Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования 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. Бег по пересеченной местности (техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам, на ровных участках, подъемах, спусках);
2. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту.

3. Упражнения на освоение техники работы с картой (масштаб карты, условные знаки, символы и легенды КП, ориентирование карты, чтение карты);
4. Упражнения на освоение техники работы с компасом (определение и контроль направления, способы контроля расстояния, выбор пути);
5. Преодоление дистанций различных видов спортивного ориентирования (дистанция в заданном направлении, по выбору, по маркировке, по обозначенному маршруту на карте, в спортивном лабиринте, на туристском маршруте).

## **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 спортивным туризмом и ориентированием. Виды туризма, их особенности. Возможность преодоления значительных расстояний в различных видах туризма, широкого познания достопримечательностей страны. Психические процессы, возникающие при физической нагрузке. Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Освоение правильной тактики движения, знания особенностей движения группой, умения правильно реагировать на различные ситуации.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения на развитие скорости реакции;
- Упражнения на развитие чувства времени;
- Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
- Упражнения на развитие внимания;
- Работа с туристским снаряжением;
- Работа с компасом.

### **Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке.**

*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 спортивного туризма и ориентирования.

2. Совершенствование физических качеств:

- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами,
- Кроссовая подготовка: 100м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
- 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.

### **Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке.**

*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 спортивного туризма и ориентирования.

2. Совершенствование специальных физических качеств:

- Упражнения с предметами, в парах;
- Упражнения на равновесие;
- Кроссовая подготовка: челночный бег 3x10м., бег с внезапной сменой направления;
- Лазанья по канату (альпинистской веревке, сложенной вдвое);
- Приседание на одной ноге;
- Сгибание и разгибание рук на брусьях;
- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

#### **Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм).**

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

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по технике спортивного туризма и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами спортивного туризма и ориентирования.

2. Совершенствование техники преодоления препятствий в спортивном туризме:

- Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс (по травянистому склону, с альпенштоком, при помощи веревочных перил);
- Подъем по скальной стенке свободным лазаньем;
- Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам (навесным, маятниковым и параллельным способом);
- Преодоление «заболоченного участка» по жердям и кочкам
- Вязка спортивно-туристских узлов.
- Упражнения на технику управления байдаркой, рафтом;
- Прохождение учебно-тренировочных дистанций по видам спортивного туризма 1-2 класса.

#### **Тема 5. Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах.**

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

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по технике спортивного ориентирования и ориентирования на туристских маршрутах, развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами спортивного туризма и ориентирования.

2. Совершенствование техники спортивного ориентирования и ориентирования на туристских маршрутах:

Задания для студентов:

- Бег по пересеченной местности (техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам, на ровных участках, подъемах, спусках);
- Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту.

- Упражнения на освоение техники работы с картой (масштаб карты, условные знаки, символы и легенды КП, ориентирование карты, чтение карты);
- Упражнения на освоение техники работы с компасом (определение и контроль направления, способы контроля расстояния, выбор пути);
- Преодоление дистанций различных видов спортивного ориентирования (дистанция в заданном направлении, по выбору, по маркировке, по обозначенному маршруту на карте, в спортивном лабиринте, на туристском маршруте).

### **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 : учебное пособие : [16+] / 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. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
2. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>
3. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская. -

**Дополнительная:**

1. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) : [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211>
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- Издательство Спорт, 2017. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
3. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие : [16+] / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

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

**9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных**

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

**9.2. 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. Корпоративная информационная система «КИС».

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

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 43.03.02 Туризм к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает:

- для проведения занятий лекционного типа учебные аудитории (оборудованные

видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, и имеющие выход в сеть Интернет);

- для проведения практических занятий - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, а также различный спортивный инвентарь соответствующий разделам учебной дисциплины и необходимый для сдачи нормативов.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС РМАТ.

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).