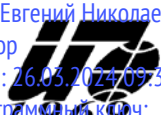


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.03.2024 09:34:28  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



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

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра Физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом

29 июня 2023 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

В.Ю. Питюков

28 июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Фитнес аэробика**

по направлению подготовки 38.05.02

Таможенное дело

квалификация (степень) выпускника – специалитет

**Б1.УОО.ДВ.02.02**

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

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

## 1. Цели и задачи дисциплины

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

*Задачи дисциплины:*

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

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

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

| Категория универсальной компетенции                        | Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции | Результаты обучения  |
|--|--|--|--|
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень   | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физиче-                       | Знает:<br>- научно-практические основы физической культуры |

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

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

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

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1. Очная форма обучения

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

|  |            |           |           |           |           |           |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)                 |            |           |           |           |           |           |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)  | -          | -         | -         | -         | -         | -         |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт) | 10         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>  | 10         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям   |            |           |           |           |           |           |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации   | 10         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>  | зачеты     |           |           |           |           |           |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы<br/>зачетные единицы</b>  | <b>328</b> | <b>70</b> | <b>74</b> | <b>70</b> | <b>74</b> | <b>40</b> |

#### 4.2. Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Курсы |     |     |
|--|-------------|-------|-----|-----|
|  |             | 1     | 2   | 3   |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>  | 50          | 10    | 20  | 20  |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)   |             |       |     |     |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))   |             |       |     |     |
| практические занятия (ЗСТ ПР)  | 30          | 6     | 12  | 12  |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | 10          | 2     | 4   | 4   |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)  |             |       |     |     |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)   | 10          | 2     | 4   | 4   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>  | 278         | 54    | 112 | 112 |
| СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям   | 258         | 50    | 104 | 104 |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при   | 20          | 4     | 8   | 8   |

| Вид учебной работы  | Всего часов | Курсы |     |     |
|---|-------------|-------|-----|-----|
|   |             | 1     | 2   | 3   |
| подготовке к промежуточной аттестации                           |             |       |     |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                           | зачеты      |       |     |     |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы<br/>зачетные единицы</b> | 328         | 64    | 132 | 132 |

## 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 | История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой. Возрастные особенности обучающихся. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Методы и средства физической культуры и фитнес аэробики для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |
| 2                   | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике                      | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике как средство поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук. Критерии оценки технической подготовки. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента. Понятие лидирующей ноги. Элементы со сменой и без смены лидирующей ноги. Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации. Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат. Определение темпа музыкального сопровождения. Методы управления группой. Вербальные и невербальные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Невербальные команды. |
| 3                   | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике                              | Знания о степ – аэробике. История развития и современное состояние степ – аэробики. Знания о роли степ - аэробики в укреплении здоровья и влиянии аэробных занятий на организм человека. Фитнес аэробика как способ поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника безопасности на занятии, наиболее распространенные ошибки при использовании степ - платформы, запрещенные движения. Базовые элементы в степ - аэробике и их терминология. Основы занятий с музыкальным сопровождением. Обучение базовым элементам - Соединение базовых элементов в простые аэробные комбинации. Разучивание и освоение связок базовых шагов в более сложные комбинации. Формирование навыка выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа. Включение в комбинации вращательных движений,          |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | перестроений и передвижений по площадке.   |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке | Понятие функциональный тренинг. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта, туризма и в том числе фитнес аэробики для сохранения и укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки. Обучение технике приседаний, выпадов, тяг, прыжков, работа с барьерами. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике отжиманий от пола и брусьев, подтягиваний и тяг в наклоне к поясу. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике выполнения упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике выполнения упражнений, выполняемых в паре: приседания, выпады, отжимания, ходьба на руках, тяги, выбегания с амортизатором, "скручивания" стоя и сидя. Применение дополнительного оборудования. Понятие круговой тренировки. Основы составления. Понятие интенсивности. Способы контроля. Примеры проведения уроков физической культуры на основе "Круговой тренировки". |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования             | Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробики. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям. Использование методов и средств физической культуры и фитнес аэробики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

| № | Наименование разделов и тем дисциплины                                     | Формируемая компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          | СРО |
|---|--|-------------------------|-------------|---|-------------|----------|----------|-----|
|   |  |                         |             | Итого                                   | в том числе |          |          |     |
|   |  |                         |             |   | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) |     |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | УК-7                    | 50          | 50                                      |             |          | 50       |     |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробики                      | УК-7                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |     |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробики                              | УК-7                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |     |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке                  | УК-7                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |     |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования                              | УК-7                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |     |

|  |  |      |     |     |  |  |     |    |    |
|--|--|------|-----|-----|--|--|-----|----|----|
|  | групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | УК-7 | 10  | 10  |  |  |     | 10 |    |
|  | <b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>  | УК-7 | 20  | 10  |  |  |     | 10 | 10 |
|  | Всего часов  |      | 328 | 318 |  |  | 298 | 20 | 10 |

### 5.2.2. Заочная форма обучения

| № | Наименование разделов и тем дисциплины   | Формируемая компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          | СРО |       |
|---|--|-------------------------|-------------|---|-------------|----------|----------|-----|-------|
|   |  |                         |             | Итого                                   | в том числе |          |          |     |       |
|   |  |                         |             |   | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) |     | ГК/ПА |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке   | УК-7                    | 44          | 2                                       |             |          | 2        |     | 42    |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике  | УК-7                    | 60          | 6                                       |             |          | 6        |     | 54    |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике  | УК-7                    | 60          | 6                                       |             |          | 6        |     | 54    |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке  | УК-7                    | 62          | 8                                       |             |          | 8        |     | 54    |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования  | УК-7                    | 62          | 8                                       |             |          | 8        |     | 54    |
|   | групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | УК-7                    | 10          | 10                                      |             |          |          | 10  |       |
|   | <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 обучаю-

щихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

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

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

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

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

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

Задания для студентов:

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

**Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по классической аэробики.**

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

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

*Тип занятия:* практическое занятие.



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

Задания для студентов:

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

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

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

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

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

Задания для студентов:

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

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

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

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

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

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

Задания для студентов:

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

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

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

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

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

Задания для студентов:

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

## **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

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

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

Задания:

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

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

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

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

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

Задания:

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

2. Совершенствование техники классической аэробики:

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

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

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

Задания:

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

2. Совершенствование техники степ аэробики:

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

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

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

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

Задания:

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

2. Совершенствование общих и специальных физических качеств:

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

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

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

Задания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

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

- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

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

## **7. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

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

### **8.1. Основная литература**

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

### **Дополнительная:**

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

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

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

1. <https://www.economy.gov.ru/material/departments/d08/> -официальный сайт Министерство экономического развития Российской Федерации
2. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт Российского союза туриндустрии - отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
3. <https://customs.gov.ru/eac> - официальный сайт Федеральной таможенной службы;
4. <http://www.eaeunion.org/> - официальный сайт Евразийского таможенного союза;
5. <https://sh.customs.gov.ru/> - официальный сайт Шереметьевской таможни;
6. ScienceAlert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. ScienceAlert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
7. SciencePublishingGroup 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. Ежегодно обновляемые информационные справочные системы**

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

## **10. Комплект лицензионного программного обеспечения**

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

## **11. Электронные образовательные ресурсы**

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

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

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.05.02 «Таможенное дело» к материально-техническому обеспечению.

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



пятствия «Лабиринт» и «Стенка с двумя проломами»). Гимнастический зал. Гимнастические скамейки, зеркала, станок для растяжки, степы и коврики для фитнеса и аэробики, скакалки.

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

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

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

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

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

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