

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.08.2026 08:59:59  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования  
«Российская международная академия туризма»

Факультет менеджмента туризма

Кафедра педагогики и психологии

Принято Ученым Советом  
«18» февраля 2026 г.  
Протокол № 02-06-02

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
В.Ю. Питюков  
«12» февраля 2026 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Фитнес аэробика**

**по направлению подготовки**

**44.03.02**

**Психолого-педагогическое образование**

**профиль Педагогика дошкольного образования**

**квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Б1.УОО.ДВ.03.02**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
04 февраля 2026 г. протокол № 2

Химки 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. №122, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «**Психология и педагогика профессионального образования**».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

*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

| Категория универсальной | Код и наименование универсальной | Код и наименование индикатора достижения | Результаты обучения |
|-------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
|-------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|---------------------|

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока Б1 учебного плана.

Компетенция УК-7 кроме дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) Фитнес аэробика» формируется также и на других этапах реализации ООП:

### 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       | 60 | 60 | 72 | 62 |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)                                      |             |          |    |    |    |    |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))                                      |             |          |    |    |    |    |
| практические занятия (ЗСТ ПР)                                       | 298         | 60       | 56 | 56 | 68 | 58 |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |            |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 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>62</b> | <b>62</b> | <b>74</b> | <b>64</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 |

| Вид учебной работы                                                                                         | Всего часов | Курсы |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-----|-----|
|                                                                                                            |             | 1     | 2   | 3   |
| СРuz - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам) | 258         | 50    | 104 | 104 |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации                       | 20          | 4     | 8   | 8   |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                      | зачет       |       |     |     |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b><br><b>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. Использование методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2     | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике                      | 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                              | 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. |
| 4     | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке                  | 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". |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования | Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробике. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 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) | ГК/ПА |     |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | УК-7                    | 50          | 50                                      |             |          | 50       |       |     |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике                      | УК-7                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |       |     |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике                              | 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) индивидуальная работу обучающихся          | УК-7                    | 10          | 10                                      |             |          |          | 10    |     |
|   | Промежуточная аттестация (зачет)                                           | УК-7                    | 20          | 10                                      |             |          |          | 10    | 10  |
|   | Всего часов                                                                |                         | 328         | 318                                     |             |          | 298      | 20    | 10  |

### 5.2.2. Заочная форма обучения

| № | Наименование разделов и тем дисциплины                                     | Формируемая компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          |       | СРО |
|---|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|-----------------------------------------|-------------|----------|----------|-------|-----|
|   |                                                                            |                         |             | Итого                                   | в том числе |          |          |       |     |
|   |                                                                            |                         |             |                                         | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) | ГК/ПА |     |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | УК-7                    | 44          | 2                                       |             |          | 2        |       | 42  |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике                      | УК-7                    | 60          | 6                                       |             |          | 6        |       | 54  |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике                              | УК-7                    | 60          | 6                                       |             |          | 6        |       | 54  |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке                  | УК-7                    | 62          | 8                                       |             |          | 8        |       | 54  |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования                              | УК-7                    | 62          | 8                                       |             |          | 8        |       | 54  |
|   | Групповые консультации, и (или) индивидуальная работа обучающихся          | УК-7                    | 10          | 10                                      |             |          |          | 10    |     |
|   | Промежуточная аттестация (зачет)                                           | УК-7                    | 30          | 10                                      |             |          |          | 10    | 20  |
|   | Всего часов                                                                |                         | 328         | 50                                      |             |          | 30       | 20    | 278 |

## 6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия 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.)

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

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической

подготовке

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

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

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* 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.

*Вопросы для обсуждения:*

- 1.История развития фитнеса в мире и России.
- 2.Классификация видов аэробики.
- 3.Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой.

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

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

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

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* 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.

*Вопросы для обсуждения:*

- 1.Понятие нейтральной осанки.
- 2.Постановка стоп, положение колен, движения рук.
- 3.Критерии оценки технической подготовки.

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

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

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

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* 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.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Понятие нейтральной осанки.
2. Постановка стоп, положение колен, движения рук.
3. Критерии оценки технической подготовки.

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

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

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

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* 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".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Понятие функциональный тренинг.
2. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга.

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

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах

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

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

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

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробики. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробики.

2.Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.

## 6.2. Самостоятельная работа обучающихся

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

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

- 1.Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой.
- 2.Возрастные особенности обучающихся.
- 3.Техника безопасности во время занятий.

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

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

- 1.Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации.
- 2.Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат.

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

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

- 1.Критерии оценки технической подготовки.
- 2.Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента.
- 3.Понятие лидирующей ноги.

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

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

- 1.Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры.
- 2.Обучение технике выполнения упражнений на стабилизаторы корпуса: сгибания корпуса, "скручивания", боковые наклоны, "планки", разгибания корпуса.

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

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Разработать комплекс утренней гимнастики.

## 6.3. 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 дисциплины.

## **7. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств оформлен в форме приложения к рабочей программе дисциплины в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке фонда оценочных средств дисциплины и является ее частью.

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

### **8.1. Основная литература**

1. 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: ПГТУ, 2018. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

2. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

### **Дополнительная:**

1. 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>

2. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

3. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

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

### **9.1. Ежегодно 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. 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. Ежегодно обновляемый комплект лицензионного программного обеспечения**

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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование к материально-техническому обеспечению. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, и имеющие выход в сеть Интернет), для проведения занятий семинарского типа (спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (оборудованные учебной мебелью), а также помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РМАТ) и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы.

При использовании электронных изданий Академия обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в сеть Интернет. Дисциплина обеспечена достаточным количеством учебной и учебно-методической литературы, как на бумажных носителях, так и в электронном формате в «Университетской библиотеке-ONLINE».

