Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УиВР
_____Екимова В.В.
«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГУ в г. Анапе
_____Леонова Е.В.
«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес

Шифр и направление подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело»
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр
Профиль подготовки бакалавра «Гостиничная деятельность»
Форма обучения ОФО
Выпускающая кафедра Социально-культурного сервиса и туризма
Кафедра-разработчик рабочей программы Социально-культурного сервиса и туризма
Год набора 2022

Семестр /курс	Трудоем-кость (час/зет)	Лекцион. занятий, (час)	Практич. занятий (час)	Лаборат. занятий (час)	СРС (час)	КР/КП (час)	РГР (час)	Форма промежут. контроля (экз/зачет)/(контроль, час)
ОФО								
1/1	54	-	36	-	18	-	-	Зачет
2/1	60	-	32	-	28	-	-	Зачет
3/2	64	-	32	-	32	-	-	Зачет
4/2	60	-	32	-	28	-	-	Зачет
5/3	60	-	32	-	28	-	-	Зачет
6/3	30	-	30	-	-	-	-	Зачет
Итого	328	-	194	-	134	-	-	Зачеты

Анапа 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.

Рабочую программу составил: Шаленко А.Н., преподаватель кафедры СКСиТ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

заведующий кафедрой _____ /__Стародуб К.А./
/подпись/ /Ф.И.О./

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду филиала СГУ в г. Анапе:

Заведующий библиотекой _____/Кузнецова Л.Н./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления УГСН 43.00.00 Сервис и туризм

Протокол №___1___от «__31__»____08_____20_22_г.

Председатель УМСН_____ Екимова В.В.
/подпись/ /Ф.И.О/

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год.
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

_____

_____
(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой_____ Стародуб К.А.
подпись ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ……... 5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ…… 5
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ…….. 5
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ…… 7
4.1 Тематический план дисциплины…… 7
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 16
4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине…… 18
5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ……... 21
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины…… 21
5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине…… 22
5.3 Особенности преподавания дисциплины……... 22
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 23
5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья……. 23
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ…… 25

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ(СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»относится к дисциплинам по выбору блока Б1.В.ДВ.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции.

Код и наименование компетенции	**Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики, кроме ГЭ, ВКР)**
Универсальные компетенции	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.О.06 Физическая культура и спорт Б1.В.ДВ.09.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Б1.В.ДВ.09.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7.

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
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 и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать:** основные способы самоорганизации и саморазвития, нормы ЗОЖ; **Уметь:** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Владеть:** навыками самоорганизации и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	**Знать:** основы физической культуры и здорового образа жизни; **Уметь:** использовать основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; **Владеть:** здоровьесберегающими технологиями с учётом внешних и внутренних условий при реализации конкретной профессиональной деятельности.
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	**Знать:** средства и методы укрепления здоровья; **Уметь:** грамотно использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для физического самосовершенствования; **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Количество часов по учебному плану

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Всего часов – 328, из них: лекции – 0 часов, практические занятия – 194 часа, самостоятельная работа – 134 часа, контроль – 0 часов.

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1 семестр						
1	Методы оценки и развития физических способностей	30	-	20	-	10
2	Аэробика	12	-	8	-	4
3	Стретчинг	12	-	8	-	4
	Итого	54	-	36	-	18
2 семестр						
1	Развитие физических способностей	32	-	20	-	12
2	Аэробика	14	-	6	-	8
3	Стретчинг	14	-	6	-	8
	Итого	60	-	32	-	28
3 семестр						
1	Развитие физических способностей	32	-	20	-	12
2	Аэробика	16	-	6	-	10
3	Стретчинг	16	-	6	-	10
	Итого	64	-	32	-	32
4 семестр						
1	Методика проведения учебно-тренировочного задания	6	-	2	-	4

2	Развитие физических способностей	22	-	14	-	8
3	Аэробика	12	-	6	-	6
4	Фитнес технологии	12	-	6	-	6
5	Стретчинг	8	-	4	-	4
	Итого	60	-	32	-	28
5 семестр						
1	Развитие физических способностей	24	-	14	-	10
2	Аэробика	12	-	6	-	6
3	Фитнес технологии	12	-	6	-	6
4	Стретчинг	12	-	6	-	6
	Итого	60	-	32	-	28
6 семестр						
1	Развитие физических способностей	18	-	18	-	-
2	Аэробика	4	-	4	-	-
3	Фитнес технологии	4	-	4	-	-
4	Стретчинг	4	-	4	-	-
	Итого	30	-	30	-	-
	ВСЕГО ЧАСОВ	**328**	**-**	**194**	**-**	**134**

4.1.1 Лекционные занятия

Не предусмотрены учебным планом.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование подраздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1 семестр		
1	Методы оценки и развития общей выносливости	Методы оценки и развития общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости. Контрольные упражнения.
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	Методы оценки и развития скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей. Контрольные упражнения.
3	Методы оценки и развития силовых способностей	Методы оценки и развития силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей. Контрольные упражнения.
4	Методы оценки и развития гибкости	Методы оценки и развития гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости. Контрольные упражнения.
5	Общеразвивающие занятия по аэробике.	Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики. Контрольные упражнения.
6	Обучение технике аэробики	Обучение технике обычная ходьба - марш. Обучение технике аэробики: ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle– стрэдл). Контрольные упражнения.
7	Обучение технике аэробики	Обучение технике аэробики: V-шаг (V-Step– ви-степ). Совершенствование техники шагов. Контрольные упражнения.
8	Общеразвивающие занятия стретчингу.	Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке стретчинга. Контрольные упражнения.
9	Обучение технике стретчинга	Обучение технике стретчинга. Контрольные упражнения.

№ п/п	Наименование подраздела дисциплины	Краткое содержание занятия
2 семестр		
1	Развитие силовых способностей	Методы стандартного и переменного упражнения. Программа для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей.
2	Развитие гибкости	Методы стандартного и переменного упражнения. Программа для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Упражнения для развития гибкости.
3	Развитие скоростных способностей	Повторный метод тренировочной работы. Переменный метод тренировочной работы. Интервальный и смешанный методы тренировочной работы. Программа для развития скоростных способностей. Упражнения для развития скоростных способностей.
4	Развитие общей выносливости	Равномерный метод тренировочной работы. Переменный метод тренировочной работы. Кроссовый и смешанный метод тренировочной работы. Программа для развития общей выносливости. Упражнения для развития общей выносливости.
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Обучение технике степ-аэробики. Упражнения по степ-аэробике.
6	Занятия по стретчингу. Обучение технике.	Обучение технике стретчинга. Упражнения по стретчингу.
№ п/п	**Наименование подраздела дисциплины**	**Краткое содержание занятия**
3 семестр		
1	Развитие силовых способностей	Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных индивидуальных программ развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей.
2	Развитие гибкости	Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости. Упражнения для развития гибкости.
3	Развитие скоростных способностей	Упражнения на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей.
4	Развитие общей выносливости	Упражнения на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники спринтерского бега. Основы черлидинга. Упражнения по аэробике.

6	Занятия по стретчингу. Обучение технике.	Упражнения на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям в технике стретчинга.
№ п/п	**Наименование подраздела дисциплины**	**Краткое содержание занятия**
4 семестр		
1	Методика проведения учебно-тренировочного задания	Методика проведения учебно-тренировочного задания. Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. Дозирование физической нагрузки у занимающихся.Упражнения на развитие координации.
2	Развитие координации	Совершенствование изученных упражнений для развития координации.
3	Развитие гибкости	Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.
4	Развитие скоростных способностей	Совершенствование изученных упражнений для развития скоростных способностей.
5	Развитие общей выносливости	Совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости.
6	Развитие силовых способностей	Совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Совершенствование изученных упражнений по аэробике.
6	Обучение фитнес технологиям.	Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование изученных упражнений по фитнес технологиям.
7	Занятия по стретчингу. Обучение технике.	Совершенствование изученных упражнений по стретчингу.
№ п/п	**Наименование подраздела дисциплины**	**Краткое содержание занятия**
5 семестр		
1	Развитие общей выносливости	Совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости.
2	Развитие силовых способностей	Совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.
3	Развитие гибкости	Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.
4	Развитие координации	Совершенствование изученных упражнений для развития координации.
5	Развитие скоростных способностей	Совершенствование изученных упражнений для развития скоростных способностей.
6	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Совершенствование изученных упражнений по аэробике.
7	Обучение фитнес технологиям.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания малого мяча. Совершенствование изученных упражнений по фитнес технологиям.
8	Занятия по стретчингу. Обучение технике.	Совершенствование изученных упражнений по стретчингу.

№ п/п	Наименование подраздела дисциплины	Краткое содержание занятия
6 семестр		
1	Развитие координационных способностей	Совершенствование изученных упражнений для развития координационных способностей.
2	Развитие скоростных способностей	Совершенствование изученных упражнений для развития скоростных способностей.
3	Развитие силовых способностей	Совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.
4	Развитие общей выносливости	Совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости.
5	Развитие гибкости	Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.
6	Занятия по аэробике. Совершенствование техники.	Совершенствование изученных упражнений по аэробике.
7	Обучение фитнес технологиям.	Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники прыжка в высоту.Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование изученных упражнений по фитнес технологиям.
8	Занятия по стретчингу. Совершенствование техники.	Совершенствование изученных упражнений по стретчингу.

4.1.3 Лабораторные занятия (не предусмотрены учебным планом)

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1 семестр		
1	Методы оценки и развития физических способностей	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2	Аэробика	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3	Стретчинг	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
2 семестр		
1	Развитие физических способностей	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2	Аэробика	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3	Стретчинг	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Краткое содержание занятия**
3 семестр		
1	Развитие физических способностей	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2	Аэробика	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3	Стретчинг	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Краткое содержание занятия**
4 семестр		
1	Методика проведения учебно-тренировочного задания	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2	Развитиефизических способностей	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3	Аэробика	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
4	Фитнес технологии	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
5	Стретчинг	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы,

		периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Краткое содержание занятия**
5 семестр		
1	Развитиефизических способностей	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2	Аэробика	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3	Фитнес технологии	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
4	Стретчинг	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Краткое содержание занятия**
6 семестр		
1	Развитиефизических способностей	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2	Аэробика	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3	Фитнес технологии	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
4	Стретчинг	*Задание для самостоятельной работы:* включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Не предусмотрены учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес (курс лекций) : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. – 3-е изд. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. – 140 с. – URL:

https://www.iprbookshop.ru/99438.html (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие / составители: Н. Н. Сизова, Е. А. Сокович, Е. Л. Кузьмин. – Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. – 92 с. – ISBN 978-5-9590-0551-1. – URL: http://www.iprbookshop.ru/25750.html (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. – 234 с. – ISBN 978-5-4263-0866-4. – URL: https://www.iprbookshop.ru/94691.html (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет : ЭБС АСВ, 2015. – 144 с. – ISBN 978-5-7996-1516-1. – URL: http://www.iprbookshop.ru/68311.html (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4.2.2 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№ п/п	Наименование СПБД
1	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001–. – https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный
2	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3	Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (diss/rsl.ru)(доступ осуществляется с компьютеров, находящихся в читальном зале библиотеки).
	Наименование ИИС
1	Справочная правовая система «Консультант Плюс» - www.consultant.ru;
2	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: http://lib.sutr.ru/ – Текст : электронный.

4.2.3 Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (изм. от 14.03.2020 № 1-ФКЗ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/

2. Постановление Правительства РФ от 09.10.2015 N 1085 (ред. от 18.07.2019) "Об утверждении Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации"[Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.consultant.ru

3. Постановление Правительства РФ от 16 февраля 2019 г. N 158 "Об утверждении Положения о классификации гостиниц" [Электронный ресурс] : - Режим доступа: http://www.consultant.ru

4. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№ п/п	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	http://minstm.gov.ru. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2.	http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
3.	www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России
4.	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)
5	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html Электронные учебники по физической культур

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разработаны оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Перечисленные фонды оценочных средств находятся на кафедре социально-культурного сервиса и туризма.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (**зачеты**):

1 семестр

1. Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.
2. Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями.
3. Основные особенности современной аэробики.
4. Использование аэробики в спорте.

5. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.

6. Классификация упражнений аэробики.

7. Врачебно-педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль.

8. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.

9. Травмы и их профилактика.

10. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий аэробикой и фитнес- технологии.

11. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.

12. Каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.

2 семестр

1. История развития фитнеса в мире и России.
2. Классификация видов аэробики.
3. Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук.
4. Критерии оценки технической подготовки.
5. Понятие функциональный тренинг. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга.
6. Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки.

3 семестр

1. Физиологическая направленность занятий фитнес аэробикой.
2. Возрастные особенности обучающихся.
3. Понятие лидирующей ноги. Элементы со сменой и без смены лидирующей ноги.
4. Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации.
5. Обучение технике приседаний, выпадов, тяг, прыжков, работа с барьерами.
6. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры.

4 семестр

1. Интенсивность тренировки и способы ее отслеживания.
2. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
3. Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат. Определение темпа музыкального сопровождения.
4. Методы управления группой. Вербальные и невербальные методы управления группой.
5. Знакомство с современными правилами соревнований по фитнесаэробики.
6. Обучение технике отжиманий от пола и брусьев, подтягиваний и тяг в наклоне к поясу. Применение дополнительного оборудования.
7. 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.

5 семестр

1. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение.
2. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Невербальные команды.
3. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента.

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

5. 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.

6. Понятие круговой тренировки. Основы составления. Понятие интенсивности. Способы контроля. Примеры проведения уроков физической культуры на основе «Круговой тренировки».

6 семестр

1. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере избранного вида спорта. Оценка уровня развития у спортсменов.
2. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
3. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
4. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.
5. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.
6. Структурные компоненты педагогической деятельности тренера в избранном виде спорта (организаторский, гностический, конструктивный, проектировочный, коммуникативный).
7. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
8. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка.
9. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
10. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.
11. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.
12. Структура годичного цикла тренировки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.
13. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.
14. Современные тенденции изменения правил соревнований в избранном виде спорта их влияние на развитие вида спорта.
15. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
16. Классификация видов спортивной аэробики и их краткая характеристика.
17. Классификация видов прикладной аэробики и их краткая характеристика.

18. Музыкальное сопровождение в аэробике.
19. Структура хореографии в аэробике. Классификация хореографии. Пути создания модификаций. Правила перехода с одного шага на другой. Требования к осанке.
20. Методы и методические приемы обучения и управления группой на занятиях оздоровительной аэробикой.
21. Методика интервальной тренировки.
22. Индивидуальный тренинг.
23. Методика кардио - тренировки.
24. Функциональное тестирование.
25. Стретчинг. Характеристика. Методика стретчинга в подготовительной и заключительной части.
26. Общая характеристика шейпинга. Отличительные особенности шейпинг-тренировки от системы оздоровительного фитнеса. Методика занятий.
27. Методика тренировка мышц ног. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
28. Методика тренировка мышц груди. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
29. Методика тренировки мышц рук и плеч. Анатомия мышц. Классификация упражнений Методика тренировка мышц спины.
30. Методика тренировка мышц брюшного пресса. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
31. Методика тренировка мышц спины. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
32. Роль пищевых добавок в фитнес – диете.
33. Аэробика с мячом. Характеристика фитбола. Методика проведения занятий на фитболе, основные и исходные положения.
34. Характеристика степ-аэробики. Методы составления и проведения хореографических комбинаций. Требования к технике.
35. Реализация в процессе обучения дидактических принципов: индивидуализации, возрастных изменений в организме, биоритмической структуры, гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
36. Реализация в процессе обучения дидактических принципов: интеграции, доступности, не вреди, возрастных и половых особенностей.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к лабораторным занятиям

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные понятия и категории по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещения для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС ит.п.;

обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Дисциплина обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине обеспечен учебно-методической литературой.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине используется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитории для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенды, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения.

2. Помещение для самостоятельной работы: библиотека, читальный зал: помещение для самостоятельной работы: столы, стулья. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в ЭИОС филиала.

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Перечень ПО
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrate Academic OPEN No Level
2	Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
3	Dr.Web Desktop Security Suite, LBW-BC-12M-65-A-1
4	Программа ExaHotel
5	АСУ гостиницей «Эдельвейс»
6	ПО Корс-Софт «Мини-Отель Плюс»
7	ПО Корс-Софт «Мини-Кулинария»

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС филиала СГУ в г. Анапе.

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

Приложение к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.09.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес

Шифр и направление подготовки	43.03.03 «Гостиничное дело»
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Профиль подготовки бакалавра	«Гостиничная деятельность»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.09.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес

наименование дисциплины по учебному плану

Дисциплина по выбору

статус дисциплины – дисциплина обязательной части учебного плана

Очная

форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)	328
Цель изучения дисциплины	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
Содержание дисциплины (основные разделы)	1 семестр Методы оценки и развития физических способностей. Аэробика. Стретчинг. 2 семестр Развитиефизических способностей. Аэробика. Стретчинг. 3 семестр Развитиефизических способностей. Аэробика. Стретчинг. 4 семестр Методика проведения учебно-тренировочного задания. Развитиефизических способностей. Аэробика. Фитнес технологии. Стретчинг. 5 семестр Развитиефизических способностей. Аэробика.

	Фитнес технологии. Стретчинг. 6 семестр Развитиефизических способностей. Аэробика. Фитнес технологии. Стретчинг.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Б1.О.06 Физическая культура и спорт Б1.В.ДВ.09.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Б1.В.ДВ.09.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
Образовательные технологии	Практические занятия, самостоятельная работа, консультации
Форма промежуточной аттестации (*экзамен, зачет с оценкой, зачет*)	Зачёты