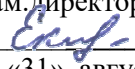


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УРиКО  
 Екимова В.В.  
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала СГУ в г. Анапе  
 Леонова Е.В.  
«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.04.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес**


Шифр и направление подготовки 43.03.02 «Туризм»  
Квалификация (степень выпускника) бакалавр  
Профиль подготовки бакалавра «Технология и организация туристского обслуживания»  
Форма обучения ОФО, ЗФО  
Выпускающая кафедра социально-культурного сервиса и туризма  
Кафедра-разработчик рабочей программы социально-культурного сервиса и туризма

Семестр/ курс	Трудо- ёмкость (час/зет)	Лекцион занятий, (час)	Практич занятий (час)	Лаборат занятий (час)	ИКР	СРС (час)	КР/КП (час)	РГР (час)	Форма промежут. контроля (экс/зачет)
<b>ОФО</b>									
1/1	54		54						
2/1	54		53,8						Зачёт (0,2)
3/2	54		53,8						Зачёт (0,2)
4/2	54		53,8						Зачёт (0,2)
5/3	54		53,8						Зачёт (0,2)
6/3	58		57,8						Зачёт (0,2)
Итого	328		327						Зачёт (1)
<b>ЗФО</b>									
2/1	328	4				320			Зачет(4)


Анапа 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень ВО бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 516.

Рабочую программу составили:

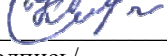
  
\_\_\_\_\_ Шаленко Александр Николаевич, старший преподаватель



  
\_\_\_\_\_ Екимов С.А., директор ООО «Планета – Вижн»


(внешний эксперт)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
на заседании кафедры социально-культурного сервиса и туризма  
Протокол № 1 от « 31 » 08 20 20 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  /Стародуб К.А./  
/подпись/ /Ф.И.О./

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 20 г.

Председатель УМСН \_\_\_\_\_  /Екимова В.В./  
/подпись/ /Ф.И.О./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» августа 2021г.

В программу внесены дополнения и (или) изменения: Без изменений

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_   
подпись

Стародуб К.А.  
ФИО

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год.

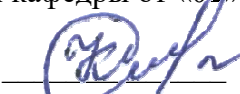
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Внесены изменения в раздел **5.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

п. 3 Перечня ПО заменен на продукт Dr.Web Desktop Security Suite, LBW-BC-12M-65-A-1 в связи с окончанием срока действия лицензионного сертификата на использование продукта Kaspersky Endpoint Security.

Протокол № 6 заседания кафедры от «03» февраля 2022 г.

Заведующий кафедрой

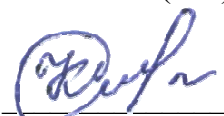
  
\_\_\_\_\_   
подпись

Стародуб К.А.  
ФИО

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» августа 2022 г.

В программу внесены дополнения и (или) изменения: без изменений.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_   
подпись

Стародуб К.А.  
ФИО

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол № \_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол № \_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1.	Тематический план дисциплины	6
4.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
4.3.	Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.	10
5.	УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5.1.	Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины	11
5.2.	Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	11
5.3.	Образовательные технологии	11
5.4.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
5.4.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
	Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью 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

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

В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование определенных компетенций:

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
<b>Универсальные компетенции</b>			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровье-сбережение)	УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	Нет

### 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Универсальные компетенции</b>			
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 и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> основные способы самоорганизации и саморазвития, нормы ЗОЖ; <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>Владеть:</b> 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 учётом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь:</b> использовать основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; <b>Владеть:</b> 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.	<b>Знать:</b> средства и методы укрепления здоровья; <b>Уметь:</b> грамотно использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для физического самосовершенствования; <b>Владеть:</b> 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**  
**(очная/заочная форма обучения)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Всего часов – 328, из них: практические занятия – 328 часов.

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				Всего часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
	<b>1 курс</b>						
	1 семестр						
1	Базовая аэробика	54		54			54
	2 семестр						
2	Танцевальная аэробика	53,8		53,8			53,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	<b>2 курс</b>						
	3 семестр						
3	Стрит-аэробика	53,8		53,8			53,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	4 семестр						
4	Фитбол-аэробика	53,8		53,8			53,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	<b>3 курс</b>						
	5 семестр						
5	Степ-аэробика	53,8		53,8			53,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	6 семестр						
6	Фитнесс-йога	57,8		57,8			57,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>		<b>327</b>			<b>328</b>

**4.1.1 Лекционные занятия УП не предусмотрены**

#### 4.1.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем часов	Тема/Краткое содержание занятия	Формируемые Компетенции (коды)	Ссылка на литературу
1.	Базовая аэробика	54	Возникновение классической аэробики. Влияние аэробики на организм человека. Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой. Базовые шаги классической аэробики и их усложнения. Структура занятия классической аэробикой. Режим тренировок.	УК-7	1-4
2.	Танцевальная аэробика	54	<b>Принципы танцевальной аэробики</b> <b>Основные направления</b> <b>Упражнения танцевальной аэробики</b> <b>Основные группы движений, которые используют в аэробике</b>	УК-7	1-4
3.	Стрит-аэробика	54	1. Разминка — разогрев всех групп мышц. 2. Освоение базовых элементов, характерных для стрит-денса: · пружинящая работа ног; · маятниковая работа корпуса; · «прыжковое» перемещение; · импульсные движения рук. 3. Разучивание танцевальной связки. Самостоятельная демонстрация связки в небольших командах.	УК-7	1-4
4.	Фитбол-аэробика	54	Средства фитбол-аэробики. Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ Основные (базовые) движения	УК-7	1-4



			аэробики, соединенные в блоки и комбинации Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев		
5.	Степ-аэробика	54	<p><b>Basic Step.</b> Тренировка для начинающих. Изучаются базовые шаги и несложные комбинации.</p> <p><b>Dance Step.</b> Для тех, кто любит танцевальную хореографию. В этой программе шаги складываются в танцевальные связки. Это помогает не только худеть, но и развивать пластику.</p> <p><b>Step-combo.</b> Много сложных комбинаций движений. Интенсивность этих занятий по степ-аэробике выше.</p> <p><b>Step Interval.</b> Тренировка по степ-аэробике проходит в интервальном темпе. Взрывные интервалы и спокойные интервалы для восстановления. Идеально для быстрого похудения.</p>	УК-7	1-4
6.	Фитнесс-йога	58	<p>Возникновение фитнес-йоги. Влияние фитнес-йоги на организм человека. Основные методы, используемые при проведении занятий фитнес-йогой . Структура занятия фитнес-йогой. Режим тренировок.</p>	УК-7	1-4
	Итого:	328		УК-7	1-4

#### 4.1.3 Самостоятельная работа УП не предусмотрена

#### 4.1.4. Интерактивные формы занятий

Занятия в интерактивной форме учебным планом не предусмотрены.

## **4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **4.2.1 Литература**

1. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>
3. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреев, Е. Г. Ткачева. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/615114>
4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: Учебно-методическое пособие Общее / Кафка Б., Йеневайн О. - Москва :Спорт, 2016. - 176 с. ISBN 978-5-906839-14-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/920085>

### **4.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Русский Гуманитарный Интернет – Университет – Библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.i-u.ru/>

Федеральный образовательный портал ЭСМ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://ecsocman.hse.ru/mags/vgu>

Экономический словарь [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.megabook.ru/business/>

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.biblioclub.ru/>

### **4.2.3 Нормативные документы**

1. 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> – (20.08.2019)

2. Постановление Правительства РФ от 16 февраля 2019 г. N 158 "Об утверждении Положения о классификации гостиниц"[Электронный ресурс] : - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> – (20.08.2019)

3. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ (последняя редакция)

### **4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники**

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам филиала. Филиал СГУ в городе Анапе обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства РФ об интеллектуальной собственности и международных договоров РФ в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

В частности, обеспечивается доступ к следующим электронно-библиотечным системам и базам данных:

- 1) ЭБС «Znanium.com» (Научно-исследовательский центр «ИНФРА-М») - [www.znanium.com](http://www.znanium.com), (доступ осуществляется с любого компьютера, в том числе домашнего и прочего устройства (планшета, смартфона), из любой точки, где есть выход в Интернет. Вход в электронно-библиотечную систему осуществляется с паролем. Данная электронно-библиотечная система представляет собой специализированный электронный ресурс, по которому предоставлена возможность работы с каталогом изданий и полной электронной версией книг, выпущенных издательствами Группы компаний «ИНФРА-М»);
- 2) ЭБС «IPR-books» - <http://www.iprbookshop.ru>
- 3) электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки ([diss/ysl.ru](http://diss/ysl.ru))(доступ осуществляется с компьютеров, находящихся в читальном зале библиотеки).

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду филиала ФБГОУ ВО «СГУ» в г. Анапа

Зав. отделом библиотеки



подпись

Кузнецова Л.Н.

ФИО

#### **4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в комплекте оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат вопросы к зачету.

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

#### **Вопросы к зачету**

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 годового 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 тренировки 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**

Комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины составляют:

1. Регулярные посещения практических занятий.
2. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
3. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
4. Рекомендации по подготовке к зачёту.

## 5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студента учебным планом не предусмотрена.

### 5.3 Особенности преподавания дисциплины

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические) при преподавании дисциплин, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### 5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория 201 для проведения занятий лекционного типа	Аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенд, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения: Ноутбук «Aser Extensa» - 1 шт. Проектор «RoverLight» - 1 шт. Интерактивная доска «Intrwrite» – 1 шт. Телевизор «Samsung» – 1 шт. Аудиосистема «Topdevice» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.). «GTCO Calcomp Interwrite» (бессрочная лицензия коробочной версии)
Спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный зал: Канат, перекладина, мячи, параллельные брусья, баскетбольные щиты, теннисные ракетки, теннисные шарик, гимнастические маты, козел для опорных прыжков. Стрелковый тир: Комплект плакатов, пневматическая винтовка, пулеулавливатель. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Элементы полосы препятствий, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, футбольная площадка.	-
Аудитории для самостоятельной работы (читальный зал, 210)	Читальный зал укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение оснащено: ноутбук «Lenovo» - 3 шт., аудиоманитофон «Sony» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.).

	<p>Аудитория 210 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение технически оснащено: ПК (Pentium Dual-Core E5700, DDR2-2 ГБ, диск 500 ГБ, монитор «Samsung 943») - 12 шт., Проектор «BenqMP635» - 1 шт., Проекционный экран - 1 шт., Ноутбук «Acer» - 1 шт.</p>	<p>Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008).  Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010).  Microsoft Visio Standard 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007).  Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.).  Программа EхаExcursions (бессрочный лицензионный договор безвозмездной передачи неисключительных прав использования № 1702142 от 01.04.2017 г.).</p>
--	---	--

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, BigBlueButton, Moodle, Прометей, WhatsApp.

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

**Б1.В.ДВ.04.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес**  
**Очная**

Составитель аннотации –Шаленко А.Н., старший преподаватель кафедры УЭиСГД

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)</b>	328
<b>Цель изучения дисциплины</b>	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
<b>Содержание дисциплины</b>	Базовая аэробика Танцевальная аэробика Стрит-аэробика Фитбол-аэробика Степ-аэробика Фитнесс-йога
<b>Формируемые компетенции</b>	УК-7
<b>Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины</b>	Физическая культура и спорт
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины</b>	<b>Знать:</b> основные способы самоорганизации и саморазвития, нормы ЗОЖ; основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы укрепления здоровья. <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовать основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; грамотно использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для физического самосовершенствования; <b>Владеть:</b> навыками самоорганизации и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями с учётом внешних и внутренних условий при реализации конкретной профессиональной деятельности; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности.
<b>Образовательные технологии</b>	Практические занятия
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Текущая аттестация: вопросы к зачету
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет