РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА
Казанский филиал

**УТВЕРЖДАЮ**
И.о. директора КФ РМАТ
Пономарева С.И.
«____» _____2021 г.

# Р А Б О Ч А Я  П Р О Г Р А М М А

по дисциплине Б1.УОО.ДВ.01.02 **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Фитнес аэробика»**

Направление подготовки 38.03.02 «**Менеджмент**»
(шифр) (наименование)

Профиль подготовки **менеджмент туризма, гостиничных и ресторанных предприятий,**

Квалификация (степень) выпускника **БАКАЛАВР**

Кафедра-разработчик рабочей программы :**менеджмента, гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

Курс 1,2,3, семестр 2,3,4,5,6

| | Очная форма обучения | | Очно-заочная форма обучения | |
|---|---|---|---|---|
| | Часы | Зачетные единицы | Часы | Зачетные единицы |
| Лекции | - | | - | |
| Практические занятия | 298 | | 50 | |
| Лабораторные занятия | - | | - | |
| Групповые консультации | 10 | | 10 | |
| ПАконтактная работа | 10 | | 10 | |
| Самостоятельная работа | - | | 248 | |
| Форма аттестации | Зачет 10 | | Зачет 10 | |
| Всего | 328 | | 328 | |

Казань, 2021 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 38.03.02 «Менеджмент» ( Приказ МОН РФ №970 от 12 августа 2020 г.

Разработчик программы: _____ Муравьев М.В..

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол от __31 августа 2021 г. № __1__

Зав. кафедрой _____ Хуснутдинов Р.А.
.

## 1. Цели и задачи дисциплины:

**Целью курса «Фитнес аэробика» является** формирование у студентов физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

воспитать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

сформировать знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

раскрыть сущность мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, дать установку на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование и самовоспитание,

развить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; помочь овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;

обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии; способствовать приобретению опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора достижения компетенции** | **Результаты обучения** |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.2 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни; придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни<br>Уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личных жизненных и профессиональных целей;<br>Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Фитнес аэробика» относится к элективным дисциплинам и формирует у бакалавров по направлению подготовки «Менеджмент» набор специальных знаний и компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности. Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения обучающихся, приобретенные в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Навыки и способности, полученные при освоении дисциплины «Фитнес аэробика», могут быть направлены на сохранение здоровья, способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес аэробика»

**Очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, из них на контактную работу - 318 часов.

| Раздел дисциплины | Виды учебной работы (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|
| | Лекция | Практическое занятие | СРС | |
| Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | | 64 | | *Зачет* |
| Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике | | 64 | | *Зачет* |
| Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике | | 60 | | *Зачет* |
| Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке | | 68 | | *Зачет* |
| Учебно-тренировочные испытания и соревнования | | 42 | | *Зачет* |

***Заочная форма обучения.***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, из них на контактную работу 70 часов, самостоятельная работа студентов 248 часа.

| Раздел дисциплины | Виды учебной работы (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|
| | Лекция | Практическое занятие | СРС | |
| Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | | 6 | 68 | *Зачет* |
| Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике | | 6 | 68 | *Зачет* |
| Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике | | 6 | 68 | *Зачет* |
| Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке | | 3 | 34 | *Зачет* |
| Учебно-тренировочные испытания и соревнования | | 3 | 34 | *Зачет* |

## 5. Содержание дисциплины по темам.

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|---|---|---|
| | **Практический** | |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой. Возрастные особенности обучающихся. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |
| 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-аэробики. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям. |

## 6. Содержание практических занятий.

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 предыдущей работы, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

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

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

*Компетенции: ОК-7* Способность использовать методы и средства физической культуры 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:* ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры 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:* ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры 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:* ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры 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:* ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры 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.

## 7. 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.

## 8. 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.

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, написание реферата 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.

## 9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Фонд оценочных средства оформлен в форме приложения к рабочей программе дисциплины в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке фонда оценочных средств дисциплины.

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.

## 10.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### *10.1.Основная литература*

1. 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; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 (22.08.2019).
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

### *10.2.Дополнительная литература*

1. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (22.08.2019).
2. 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
3. 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
4. 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

### *10.3. Ежегодно обновляемое программное обеспечение дисциплины*

1. **Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»** (Договор с ООО «Центропарк» №10809/2019 от 12.12.2018г.);
2. **Microsoft Windows 10** (Лицензионный сертификат. Лицензия № 87550328 от 30 января 2019г.; Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019);

3. **Microsoft Office** (Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019);

4. **Microsoft Project** (Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019).

### *10.4.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

1. www.elibrary.ru – научная электронная библиотека;
2. www.techlibrary.ru – техническая библиотека.
3. http://window.edu.ru – электронная библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
4. http://www.twirpx.com – Все для студента
5. **Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»** (Договор с ООО «Центропарк» №10809/2019 от 12.12.2018г.);

**Электронно-библиотечная система:** «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для самостоятельной работы студентов и курсового проектирования (выполнения курсовых работ) – аудитории №7, 8, имеющие учебные места с компьютерами с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Стадион с полосой препятствий, спортивный зал с оборудованием для игровых видов спорта по адресу Казань, Ершова 8. Оборудование: спортивный инвентарь, степы и коврики для фитнеса и аэробики, обручи. Мячи волейбольные, футбольные, ракетки бадминтонные 10 шт., коврики гимнастические 20 шт., сетка волейбольная.

## 12. Методические указания для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

***Гражданское и патриотическое воспитание:***

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- воспитание формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

***Духовно-нравственное воспитание:***

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

***Культурно-просветительское воспитание:***

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;
- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

***Научно-образовательное воспитание:***

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;
- формирование умения получать знания;
- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

***Физическое воспитание:***

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;

- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;

формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры

***Профессионально-трудовое воспитание:***

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

***Экологическое воспитание:***

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу.