

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.
_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИТНЕС С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 4 курс (8 семестр), ЗФО 4 курс (А семестр)

Старобельск, 2023

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» является частью основной профессиональной образовательной программы для бакалавров всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями от 26.11.2020 г. № 1456.


СОСТАВИТЕЛЬ:

ассистент кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», **Хайнус Стефан Алексеевич.**

Утверждена на заседании кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности

«1» сентября 2023 г., протокол № 1


Заведующий кафедрой

 А.В. Туленцов

Одобрена на заседании учебно-методического совета Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

«15» ноября 2023 г., протокол № 3

Председатель

 О.В. Верховод

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
Старобельского факультета
(филиал)

 А.В. Стась

«15» ноября 2023 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» является установление качества и уровня подготовки выпускников к педагогической деятельности и соответствия его подготовки требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Задачи изучения дисциплины:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;
- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы; осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- - основные терминологические понятия и социальную роль фитнеса в становлении личности и сохранения здоровья человека;
- структуру построения физкультурно-оздоровительных половозрастных особенностей занимающихся;
- морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половозрастных групп;
- технику безопасности при использовании фитнес-оборудования и инвентаря.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений;

- составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств фитнеса, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Футбол с методикой преподавания» входит в блок 1 части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы (Б1.В.ДВ.10.01) образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на четвертом курсе (8 семестр) – очная форма обучения и на четвертом курсе (С семестр).

Дисциплина «Фитнес с методикой преподавания» реализуется в четвертом году обучения и тесно связана с профессиональными дисциплинами «Анатомия человека», «Гимнастика с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания». Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модуля), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1.1_Б.ОПК-14	Знает: - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта
	2.1_Б.ОПК-14	Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта

	3.1_Б.ОПК-14	Владеет: - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
--	---------------------	--

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка	72/2	72/2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	24	8
Лекции	2	2
Практические занятия (в том числе семинарские)	22	6
Контроль	4	4
Самостоятельная работа студента (всего часов)	44	60
Форма аттестация	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности. История развития аэробики и ее задачи. Влияние физических упражнений на организм человека. Общая классификация физических упражнений. Задачи оздоровительной гимнастики. Виды оздоровительной гимнастики. Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса. Фитнес в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в разных странах мира. Тенденции развития фитнеса.

Раздел 2. Методика построения занятий по фитнесу (планирование, воспитание физических качеств, функциональных возможностей). Классификация видов оздоровительной аэробики. Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в классической аэробике. Структура занятия в оздоровительной аэробике. Выбор упражнений для занятий аэробикой. Термины, используемые в аэробике. Техника физических упражнений, используемых в оздоровительной и соревновательной аэробике. Методика обучения базовой аэробике, степ-аэробике, танцевальной аэробике. Планирование фитнес оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Фитнес в современной системе физического воспитания	2	2
2	Содержание и методика проведения занятий аэробикой. Техника безопасности на занятии		
3	Технология проведения занятий по фитнесу		
4	Фитнес технологии как систем оздоровительной тренировки		
Итого:		2	2

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Классификация и общая характеристика средств фитнес-аэробики	2	2
2	Терминология базовых движений		
3	Планирование тренировочного занятия. Задачи тренировочного занятия по фитнес-аэробике	2	2
4	Планирование тренировочного занятия. Средства тренировочного занятия по фитнес-аэробике	2	
5	Планирование тренировочного занятия. Методы тренировочного занятия по фитнес-аэробике	2	
6	Методика обучения технике упражнений в фитнес-аэробике	2	
7	Методика обучения упражнений, применяемых в подготовительной части тренировочного занятия фитнес-аэробики	4	2
8	Методика обучения упражнений, применяемых в основной части тренировочного занятия фитнес-аэробики	4	
9	Методика обучения упражнений, применяемых в заключительной части тренировочного занятия фитнес-аэробики	4	
Итого:		22	6

4.5. Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	История развития фитнес-аэробики	2	2
2	Структура построения занятий, формы и способы планирования	2	2
3	Средства и методы подготовки в фитнес-аэробике	2	2
4	Классификация и общая характеристика средств	2	4

	фитнес-аэробики		
5	Терминология базовых движений	2	4
6	Методика обучения технике упражнений в фитнес-аэробике	2	6
7	Планирование тренировочного занятия. Задачи тренировочного занятия по фитнес-аэробике	4	4
8	Планирование тренировочного занятия. Средства тренировочного занятия по фитнес-аэробике	4	4
9	Планирование тренировочного занятия. Методы тренировочного занятия по фитнес-аэробике	4	4
10	Методика обучения технике упражнений в фитнес-аэробике	4	6
11	Планирование части тренировочного занятия по фитнес-аэробике	4	4
12	Методика обучения упражнений, применяемых в подготовительной части тренировочного занятия фитнес-аэробики	4	6
13	Методика обучения упражнений, применяемых в основной части тренировочного занятия фитнес-аэробики	4	6
14	Методика обучения упражнений, применяемых в заключительной части тренировочного занятия фитнес-аэробики	4	6
Итого:		44	60

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д. При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практических занятий используется работа в малых группах, с освоением методики преподавания фитнеса. Используются задания на выработку технических и методических навыков. Для успешного проведения практических занятий студенты разрабатывают методические конспекты, которые подлежат обязательной проверке преподавателем. Каждый обучающийся должен продемонстрировать свои компетенции (знания, умения и навыки) в роли преподавателя на практическом занятии. Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы:

- конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы;
- составление конспектов занятий, подготовка рефератов, презентации;
- подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы;
- выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим семинарские / практические занятия по дисциплине в различных формах: выполнение заданий на практических занятиях, контроль самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице.

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические занятия (5 бал. * 11 занятий)	55
Самостоятельная работа	15
Зачет	30
Всего:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические занятия (20 бал. * 3 занятия)	60
Самостоятельная работа	10
Экзамен	30
Всего:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачёта
------------------------------------	--------------------	---	---------------------------

экзамена			
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при	Не зачтено

		дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0–20	Ф – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Булгакова О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. — 112с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 11.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Власова И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 11.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Дюков В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В. Дюков. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 86 с. — ISBN 978-5-9907240-0-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43903.html> (дата обращения: 11.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Ефремова Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки: учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (ч.1), 978-5-9275-4115-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html> (дата обращения: 14.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 – 144 с. ISBN 978-5-7996-1516-1

б) дополнительная литература:

1. Криживецкая О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 11.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. 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. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 11.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94691>.

3. Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья» / составители В. В. Арсентьев. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 28с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22960.html> (дата обращения: 11.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Основы современного фитнеса: учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html> (дата обращения: 11.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

в) Интернет-ресурсы.

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для лекционного типа занятий используется учебная аудитория Факультета, оснащенная комплект учебной мебели, меловой доской, ноутбуком, проекционным оборудованием (мультимедийный проектор и экран), портативное звукоусиливающее оборудование.

Для практического типа занятий используется спортивный и тренажерный залы Факультета, оснащенные стенками гимнастическими (шведская), скамейками гимнастическими, велотренажером, гантелями, гириями, кариматами, степ-платформами.

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения /дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)