

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



ОП.12 ФИТНЕС С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ
рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки
специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
Форма обучения – очная

Новоселова А.Ю. Фитнес с методикой преподавания. Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И.

Менделеева (филиал) ТюмГУ: Фитнес с методикой преподавания. [электронный ресурс] /

Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	9

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Фитнес с методикой преподавания» входит в профессиональный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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 занятий с учетом 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее

правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Семестр 5;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 часа, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 39 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	63
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	39
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	26
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности			
Тема 1.1. Фитнес в современной системе физического воспитания	Содержание учебного материала История развития аэробики и ее задачи. Влияние физических упражнений на организм человека. Общая классификация физических упражнений. Задачи оздоровительной гимнастики. Виды оздоровительной гимнастики.	3	Ознакомительный
Тема 1.2. Содержание и методика проведения занятий аэробики. Техника безопасности на занятии	Содержание учебного материала Классификация видов оздоровительной аэробики. Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в классической аэробики. Структура занятия в оздоровительной аэробики. Выбор упражнений для занятий аэробики. Термины, используемые в аэробики. Техника физических упражнений, используемых в оздоровительной и соревновательной аэробики. Методика обучения базовой аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики. Планирование фитнес оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.	10	Ознакомительный
Раздел 2. Методика построения занятий по фитнесу (планирование, воспитание физических качеств, функциональных возможностей)			
Тема 2.1. Технология проведения занятий по фитнесу	Практические занятия Основные шаги базовой аэробики, основные базовые связки. Разминка в аэробики. Совершенствование базовых шагов и связок. Комплекс упражнений по базовой аэробики. Основная часть урока аэробики. Комплекс упражнений танцевальной аэробики. Заключительная	26	репродуктивный

	<p>часть комплекса упражнений аэробики. Сдача контрольного комплекса упражнений по танцевальной аэробике. Фитбол-аэробика. Комплекс упражнений. Выполнение упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений по шейпингу. Силовые упражнения. Техника выполнения силовых упражнений. Йога, комплекс упражнений. Пилатес, комплекс упражнений. Составить план-конспект вводной части занятия аэробики, по йоге, пилатесу. Составить план-конспект основной части занятия аэробики, по йоге, пилатесу.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Цели и задачи фитнеса. Классификация видов фитнеса. Виды оздоровительной аэробики. Структура построения занятия по аэробике. Содержание занятия по аэробике. Формы контроля на занятиях по аэробике. Физиологические преимущества разминки. Цель и задачи разминки на занятиях фитнесом. Цель и задачи основной части занятия фитнесом. Цель и задачи заключительной части занятия фитнесом. Хореографические методы построения аэробной части занятия. Методические особенности проведения занятий с детьми. Методические особенности проведения с юношами и девушками. Методические особенности проведения с взрослыми. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике. Спортивная аэробика. История возникновения и развития аэробики. История возникновения йоги и пилатеса.</p>	20	продуктивный

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
1. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

2. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

- Зала ритмики и фитнеса оснащенного следующим оборудованием: зеркалами, коврик гимнастический, степ платформа, фитбол, пипидастр, обруч, скакалка спортивная, полусфера, болстер, изотоническое кольцо, медбол..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Власова И.А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Власова И.А., Иваненко О.А.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017.— 158 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 21.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Дополнительная литература:

1. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010.— 92 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25750.html> (дата обращения: 21.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья» [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 28 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22960.html> (дата обращения: 21.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. Текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html> (дата обращения: 21.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

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/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: Платформа для электронного обучения MicrosoftTeams.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений	Тестирование, практические работы, зачет
составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств фитнеса, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление	
основные терминологические понятия и социальную роль фитнеса в становлении личности и сохранения здоровья человека	
структуру построения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом половозрастных особенностей занимающихся	
морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половозрастных групп	
технику безопасности при использовании фитнес-оборудования и инвентаря	