

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.04.07 НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,  
спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

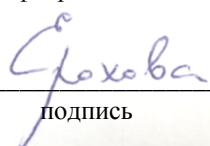
**2022**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Киевская О.Г., канд. пед. наук,  
профессор, декан факультета  
естествознания, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование систематизированных знаний и умений по теории и методике преподавания фитнес-аэробики как нового физкультурно-спортивного вида деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<b>Знать:</b> - основные идеи, методы и средства фитнес-аэробики; - основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<b>Уметь:</b> - применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса; - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
		<b>Владеть:</b> - системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики; - методами комплексного контроля при занятиях фитнес-аэробикой
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с	<b>Знать:</b> - предмет, историю и терминологию фитнес-аэробики <b>Уметь:</b> - формулировать конкретные задачи преподавания фитнес-аэробики разным группам населения; - применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса; - использовать возможности



3	5	3	108	8	28	-	36	8	72	-	-	-	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1.	Основы теории и методики преподавания новых физкультурно-спортивных видов	4	-	-	4	-	8	-
2.	Структура и содержание занятий по новым физкультурно-спортивным видам	2	16	-	18	6	32	-
3.	Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивным видам	2	12	-	14	2	32	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>-</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>-</b>

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Раздел 1. Основы теории и методики преподавания новых физкультурно-спортивных видов**

Общая характеристика фитнеса и аэробики. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Аэробика Кеннета Купера. Основы фитнеса. Теория оздоровительной тренировки. Цель, задачи и место фитнес-аэробики в системе физического воспитания. Терминология фитнес-аэробики. Предупреждение травматизма на занятиях по фитнес-аэробике. Основы техники упражнений по фитнес-аэробике. Основы обучения упражнениям фитнес-аэробики.

**Раздел 2. Структура и содержание занятий по новым физкультурно-спортивным видам**

Характеристика и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Модификации, повышающие нагрузку. Аэробные (базовые) упражнения фитнес-аэробики. Хореографические методы построения аэробной части занятия. Обучение и управление движениями. Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений. Понятие об интенсивности, объема и величины нагрузки аэробных упражнений. Техника стато-

динамических упражнений. Методика обучения статодинамическим упражнениям. Управление нагрузкой при выполнении статодинамических упражнений. Срочные и оставленные эффекты статодинамических упражнений. Техника и методика обучения упражнениям на растягивание (стретчинг). Биологические предпосылки методов стретчинга. Характеристика методов стретчинга. Планирование стретч-тренировки. Срочные и оставленные эффекты стретчинга.

### **Раздел 3. Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивным видам**

Планирование тренировочного процесса. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Музыкальное сопровождение занятий по аэробике. Особенности занятий фитнес-аэробикой с разным контингентом занимающихся. Строение и функции тактильного анализатора, вкусового анализатора, обонятельного анализатора, слуховой сенсорной системы, вестибулярной сенсорной системы, зрительного анализатора. Возрастные особенности анализаторов. Гигиена слухового и зрительного анализатора. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования. Антропометрические измерения. Физические тесты. Функциональные тесты. Основные положения, определяющие стратегию регулирования состава тела. Биологические механизмы управления составом и массой тела. Практические аспекты регулирования состава и массы тела: физическая тренировка; сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury#page/1>

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 138 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7D7E3EFF-DCC3-4DB8-B8B4-F7FD52D1770D/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika#page/1>

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-voospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii#page/1>

### **Дополнительная литература:**

4. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-voospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547](http://www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-voospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547)

5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа :

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.