

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)

М1.В.01 НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

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

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-
оздоровительной деятельностью**

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

высшее образование – магистратура

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

магистр

квалификация

очная

форма обучения

2023

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Киевская О.Г., канд.пед.наук, профес-
сор, декан факультета физической
культуры и безопасности жизнедея-
тельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета физической
культуры и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 15.03.2023 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:

ПК-1. Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам.

ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся.

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1. Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам.	ПК-1.1. Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса	Знать: - место нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем в системе физического воспитания и спорта; структуру и содержание занятий; - организацию и методику проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам; - основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики
	ПК-1.2. Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образования в процессе реализации различных образовательных программ ПК-1.3. Владеет методами разработки и реализации образовательных маршрутов, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	Уметь: - самостоятельно осваивать новые методы исследования; - применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса; - проектировать содержание учебных дисциплин, технологии и конкретные методики обучения в области нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем
		Владеть:

		<ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики; - методикой преподавания фитнес-аэробики; - навыками профессионального и личностного самообразования, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру в области нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем.
<p>ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся.</p>	<p>ПК-3.1. Знает личностные, возрастные и физиологические особенности обучающихся.</p> <p>ПК-3.2. Умеет разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы.</p> <p>ПК-3.3. Владеет методами реализации образовательных маршрутов и программ развития с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - место нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем в системе физического воспитания и спорта; структуру и содержание занятий; - организацию и методику проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам; - основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осваивать новые методы исследования; - применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса; - проектировать содержание учебных дисциплин, технологии и конкретные методики обучения в области нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков в области

		фитнес-аэробики; - методикой преподавания фитнес-аэробики; - навыками профессионального и личностного самообразования, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру в области нетрадиционных физкультурно- оздоровительных систем.
--	--	---

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные системы» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц или 216 часов (из расчета 1 з.е. = 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в з.е.	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СР	из них – на КР			
1	2	1	36	4	12	-	16	6	20	-	-	-	-
2	3	5	180	2	10	-	12	6	141	-	-	27	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	6	216	6	22	-	28	12	161	-	-	27	экзамен	

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.	Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные системы в области физического воспитания и спорта. Структура и содержание занятий нетрадиционными физкультурно-оздоровительными системами	3	6	-	9	4	50	-
2.	Организация и методика проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам	3	8	-	11	4	50	-
3.	Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивные виды	-	8	-	8	4	61	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	Итого:	6	22	-	28	12	161	27

Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные системы в области физического воспитания и спорта. Структура и содержание занятий нетрадиционными физкультурно-оздоровительными системами.

Характеристика нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем. Социальные основы нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем. Теория оздоровительной тренировки. Оздоровительный эффект тренировки. Понятие о телосложении.

Структура занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам. Характеристика и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Модификации, повышающие нагрузку. Упражнения для подготовительной, основной, заключительной частей занятия. Обучение и управление движениями. Использование инвентаря во время занятий. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении упражнений. Техника статодинамических упражнений. Методика обучения статодинамическим упражнениям. Управление нагрузкой при выполнении статодинамических упражнений.

Характеристика методов стретчинга. Использование стретчинга в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Раздел 2. Организация и методика проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам.

Основные принципы, используемые при планировании тренировочного процесса. Катаболическая тренировка. Цель катаболической тренировки. Последовательность упражнений катаболической тренировки. Сложности, которые могут возникать при выборе области воздействия. Анаболическая шейпинг-тренировка. Цель анаболической тренировки. Последовательность упражнений анаболической тренировки. Сложности, которые могут возникать при выборе области воздействия.

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

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. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования. Антропометрические измерения. Физические тесты. Функциональные тесты.

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. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-420463#page/1>

Дополнительная литература:

3. 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-vozpitanija-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547

4. 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 : www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-438400

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.