

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.О.08.07

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Новые физкультурно-спортивные виды

Разработчик (и):

Киевская Ольга Геннадьевна
ФИО

Профессор кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, профессор
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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. 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.	Знать: предмет, историю и терминологию фитнес-аэробики основные идеи, методы и средства фитнес-аэробики основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики Уметь: 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 образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами фитнеса; поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Владеть: системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики методикой преподавания фитнес-аэробики основными методами профилактики травматизма в процессе занятий фитнес-аэробикой; 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 требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	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 требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	Знать: предмет, историю и терминологию фитнес-аэробики основные идеи, методы и средства фитнес-аэробики основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики Уметь: 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 образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами фитнеса; поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Владеть: системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики методикой преподавания фитнес-аэробики основными методами профилактики травматизма в процессе занятий фитнес-аэробикой; методами комплексного контроля при занятиях фитнес-аэробикой
--	---	---

2. 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.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

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

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) *Государственная система правовой информации* - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	3/6	4/7									
Лекции	8		8								
Практические занятия	18	18	36								
Лабораторные работы											
Самостоятельная работа	10	54	64								
Подготовка к промежуточной аттестации											
Всего часов по дисциплине	36	72	108								
/ из них в форме практической подготовки											

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен											
Зачет/зачет с оценкой		+									
Курсовая работа (проект)											
Количество расчетно-графических работ											
Количество контрольных работ											
Количество рефератов											
Количество эссе											

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Раздел I. Структура и содержание занятий по новым физкультурно-спортивным видам
2	Раздел II. Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивным видам