

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль)

Тренер-преподаватель

наименование ОПОП

Б1.О.27

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 № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко

подпись

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 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)
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>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</p>

<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ИД-1ОПК-7 Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-2ОПК-7 Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-3ОПК-7 Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.</p>	<p>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</p>
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ИД-1ОПК-9 Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-9 Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам. ИД-3ОПК-9 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.</p>	<p>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;</p>

		<p>поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p> <p>Владеть:</p> <p>системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики</p> <p>методикой преподавания фитнес-аэробики</p> <p>основными методами профилактики травматизма в процессе занятий фитнес-аэробикой;</p> <p>методами комплексного контроля при занятиях фитнес-аэробикой</p>
--	--	--

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 статодинамических 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-vozpitaniya-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-vozpitaniya-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-vozpitaniya-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
	6							7/4	9/5		
Лекции	8	-	8	-	-	-	-	4	-	-	4
Практические занятия	28	-	28	-	-	-	-	-	6	-	6
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	108	-	108	-	-	-	-	64	26	-	90
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	8

Всего часов по дисциплине	144	-	144	-	-	-	-	72	72	-	144
/ из них в форме практической подготовки		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой	зач	-	-	-	-	-	-	-	зач	-	-
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
Заочная 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