

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.29 НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

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

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

**Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической
культуре**

(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

заочная

форма обучения

2022

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 физиче-
ской культуры, спорта и безопасности жиз-
недеятельности факультета физической куль-
туры 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:

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет проводить учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт проведения занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей лиц с от-</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные идеи, методы и средства фитнес-аэробики; - основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса; - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики; - методами комплексного контроля при занятиях фитнес-аэробикой.

	клонениями в состоянии здоровья.	
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.	<p>ОПК-2.1. Знает основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>ОПК-2.2. Умеет использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории; осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.</p> <p>ОПК-2.3. Имеет опыт составления индивидуальных программ; овладения профессиональной терминологией; обобщения и анализа информации.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предмет, историю и терминологию фитнес-аэробики. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой преподавания фитнес-аэробики; - основными методами профилактики травматизма в процессе занятий фитнес-аэробикой.
ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих забо-	ОПК-10.1. Знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на чело-	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предмет, историю и терминологию фитнес-аэробики. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

<p>леваний)</p>	<p>века с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. ОПК-10.2. Умеет определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ОПК-10.3. Имеет опыт практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	<p>результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами фитнеса. Владеть: - методикой преподавания фитнес-аэробики; - основными методами профилактики травматизма в процессе занятий фитнес-аэробикой.</p>
-----------------	---	--

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

Дисциплина «Новые физкультурно-спортивные виды» относится к обязательной части образовательной программы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕ-

ПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часа (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	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			
5	2	3	108	4	12	-	16	6	88	-	-	4	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:		3	108	4	12	-	16	6	88	-	-	4	зачет

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	1	2	-	3	-	16	-
2.	Структура и содержание занятий по новым физкультурно-спортивным видам	1	4	-	5	-	36	-
3.	Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивным видам	2	6	-	8	6	36	-
	Зачет:	-	-	-	-	-	-	4
	Итого:	4	12	-	16	6	88	4

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 оздорови-

тельной 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.

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-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

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.