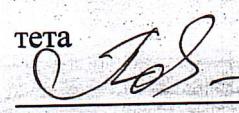


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан педагогического факуль-
тета

 О.В. Пастюк

"09" сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес-технологии
(наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки (специализация)

«Физическая культура»

Форма обучения

Очная, заочная

г. Магадан 2019 г.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Фитнес-технологии» являются: формирование профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры, подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности; формирование представления о теоретических основах различных видов фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни; анализ ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса; формирование умения использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения; развитие умения студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни; формирование профессионально-прикладных навыков работы в области фитнеса с различным контингентом населения.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Фитнес-технологии» относится обязательной части Блока 1 (Дисциплины) ОПОП и является важнейшей основой профессиональной подготовки педагога.

Изучение дисциплины «Фитнес-технологии» тесно связано с такими дисциплинами, как, гимнастика, психология, гигиена, биология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании. Поэтому, при изучении дисциплины следует сосредотачивать свое внимание на обобщающих положениях, которые в концентрированном виде выражают современные научные представления о содержании рассматриваемых вопросов, и освоения понятийного (терминологического) аппарата. Являясь составной частью общей физической культуры и профессиональной подготовки студента, курс «Фитнес-технологии» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучаю-

щийся должен:

Знать:

- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- преподаваемый предмет и его историю в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы

Уметь:

- соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранении и укреплении здоровья.

- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании.

Иметь практический опыт:

- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

- к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

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

ПК-1 Способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения с целью повышения качества образовательной деятельности.

4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)

4.1. Общесистемные требования

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в ко-

торой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории СВГУ, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ к учебному плану, рабочей программе данной дисциплины (модуля), электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля).

4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются учебные аудитории, оснащенные техническими средствами обучения (мультимедиа проекторы).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (научно-техническая библиотека СВГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Состав необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения: MS Office или его аналоги.

4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающиеся из числа инвалидов

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

Рекомендуемое материально-техническое и программное обеспечение образовательного процесса студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологии	Материально-техническое и обеспечение	Программное обеспечение
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> - увеличительные устройства (лупа, электронная лупа); - устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»); - средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель; - принтер для печати рельеф- 	<ul style="list-style-type: none"> - программа невизуального доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS forWindows); - программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka); - программа увеличения изображения на экране

	но-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений.	(Magic)
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски. 	программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - специальные клавиатуры; - специальные мыши; - увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями; - утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления тремора при письме. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа «виртуальная клавиатура»; - специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п. 4.4.3 ФГОС

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

4.4.1. Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного типа, семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 24 часа – очная форма обучения, 10 часов – заочная форма обучения.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Формы текущего и промежуточного контроля по семестрам: очная форма обучения в VI семестре, заочная форма обучения на 3 курсе – зачет.

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания

Основы обучения оздоровительным видам аэробики

Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.

Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.

Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

Принципы и методики построения оздоровительных программ

Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности

Базовый уровень фитнес программ

Функциональный уровень фитнес программ

Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.

7. Образовательные технологии

Реализация учебной дисциплины предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Успешная реализация основных задач учебного модуля может быть обеспечена использованием разнообразных технологий.

Ведущее место отводится *информационным технологиям*, которые могут использоваться преподавателем на всех этапах процесса обучения, при этом компьютер выполняет для студента различные функции: информационного носителя, рабочего инструмента, объекта обучения.

На занятиях используются мультимедийные технологии, включая демонстрацию презентаций, применяется иллюстративный материал, электронные информационные ресурсы, сетевые технологии, а также средства автоматизации процессов контроля и коррекции результатов учебной деятельности.

В качестве используемых информационных технологий можно выделить:

- изучение учебного материала с помощью компьютера
- оценивание качества усвоения знаний с помощью компьютера (использование интернет-тренажеров)
- изучение учебного материала с помощью ауди-, видео-средств

Преподавание дисциплины должно включать в себя следующие образовательные технологии:

- 1) организация лекций с использованием презентаций, выполненных с использованием мультимедийных технологий;
- 2) обеспечение студентов сопутствующими раздаточными материалами – опорными конспектами с целью активизации работы студентов по усвоению материалов учебного курса;
- 3) использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода;
- 4) использование методов, основанных на изучении практики (case studies);
- 5) использование электронных учебных пособий, видео-, мультимедийных материалов
- 6) оценка успеваемости студентов на основе балльно-рейтинговой системы.

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

8.1. Тематика семинарских и практических занятий

1. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
2. Правила составления комплексов по оздоровительной аэробике.
3. Силовые виды оздоровительной гимнастики.
4. Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
5. Методические особенности занятий танцевальной аэробикой.
6. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
7. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
8. Специфика обучения в степ-аэробике.
9. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.
10. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.

9. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

9.1. Основная литература:

1. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений : научно-популярное издание : [12+] / В. Дюков. – Москва : Спорт, 2016. – 86 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430412>. – Библиогр.: с. 81. – ISBN 978-5-9907240-0-6. – Текст : электронный.
2. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие : [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный.
3. Сайкина, Е.Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы : монография / Е.Г. Сайкина, Ю.Я. Лобанов, Ю.В. Смирнова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 217 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567471>. – Библиогр.: с. 188-201. – Текст : электронный.

9.2. Дополнительная литература:

1. Беставишили, Т. Разумный фитнес: Книга клиента : научно-популярное издание / Т. Беставишили. – Прага : Animedia Company, 2013. – 274 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375459>. – ISBN 978-80-87762-78-3. – Текст : электронный.

9.3. Ресурсы ИТС «Интернет»

1. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677>.
2. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 – 144 с. ISBN 978-5-7996-1516-1; URL: **978-5-7996-1516-1.pdf**; <http://elar.urfu.ru>.

10. Рейтинг-план дисциплины (модуля)

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес-технологии

Педагогический факультет

Курс III, группа ФКС-, семестр 6 201_/_202_ учебного года

Преподаватель: Кошеливская Екатерина Евгеньевна

Кафедра педагогики и валеологии

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Макс. количество баллов
1	Тема 1-4	Посещаемость	2
		Активность на занятии	4
		Выполнение комплекса упражнений	8
		Доклад, сообщение (за 1 занятие)	6
2	Тема 5-8	Посещаемость	2
		Активность на занятии	4
		Выполнение комплекса упражнений	8
		Доклад, сообщение (за 1 занятие)	6
3	Тема 9-11	Посещаемость	2
		Активность на занятии	4
		Выполнение комплекса упражнений	8
		Доклад, сообщение (за 1 занятие)	6

	Итоговый кон- троль	Собеседование	
--	------------------------	---------------	--

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание:

При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

Автор(ы):

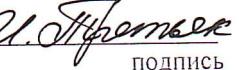
Кошеливская Екатерина Евгеньевна,
старший преподаватель кафедры ПиВ


подпись

09.09.2019г.
дата

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент 
подпись

09.09.2019г.
дата

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Подготовка к практически занятиям. При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом. Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Подготовка к устному докладу. Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию. Доклады заслушиваются в начале практического занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 7 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка. При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии. Выполнение итоговой практической работы. Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя. Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии

или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

Подготовка к тесту. При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

Приложение 3

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
не требуется	не требуется

Лист изменений и дополнений на 20__/20__ учебный год

в рабочую программу дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес-технологии

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки (специализация)

«Физическая культура»

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

Автор(ы):

Кошеливская Екатерина Евгеньевна,
старший преподаватель кафедры ПиВ

подпись

дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии протокол от « ____ » _____ 20 ____ г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент

ПОДПИСЬ

дата

**Лист визирования
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.01.02
Фитнес-технологии проанализирована и признана актуальной для использования на
20____-20____ учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «____» 20____ г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент _____ подпись _____ дата

Таблица 1 Очная форма обучения

Структура и сожержание учебной дисциплины

Таблица 2 Задочная форма обучения

Структура и сожержание учебной дисциплины