

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

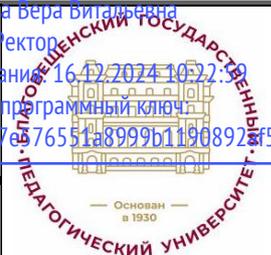
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.02.2024 10:22:39

Уникальный программный ключ:

a2232a55157a57655fa8999b11968928f53989420420336ffbf573a434e571789

	МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
	ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО БГПУ

 **Р.В. Федоров**

«25» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИТНЕС МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Направление подготовки

44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Профиль

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

(обучение иностранных граждан)

Принята

на заседании кафедры теории

и методики физической культуры,

безопасности жизнедеятельности и здоровья

(протокол № 8 от «25» мая 2022 г.)

Благовещенск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	8
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	12
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ	24
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	24
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	25
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	25
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	26
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	27

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: знакомство студентов, с планированием тренировочного процесса. Сформировать у студентов навыки музыкально-ритмического воспитания и обеспечить овладением методикой проведения занятий аэробикой

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Фитнес с методикой преподавания» относится к вариативной части блока Б1.О.07.05.06 «Фитнес с методикой преподавания» представляет собой комплексную дисциплину на основе музыкально-ритмического воспитания, в содержание которой включены элементы художественной гимнастики, спортивных танцев, аэробика и другие виды оздоровительной гимнастики.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-2, ОПК-7, ПК – 1, ПК – 2, ПК - 3:

- **ОПК – 2.** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), индикаторами достижения которой является:

- ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

- **ОПК - 7.** Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, индикаторами достижения которой является:

- ОПК-7.1 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

- **ПК – 1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, индикаторами достижения которой является:

- ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся.

- ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.

- ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся.

- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

- **ПК – 2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, индикаторами достижения которой является:

- ПК-2.8 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентного подхода.

- **ПК – 3.** Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, индикаторами достижения которой является:

- ПК-3.1 Совместно с обучающимися формулирует проблемную тематику учебного проекта.

- ПК-3.2 Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения студент должен

- знать:

- содержание, принципы и методику выполнения упражнений по составным компонентам дисциплины «Фитнес с методикой преподавания»;
- особенности методики составления комплексов упражнений из разделов программы с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;
- методы и приемы выполнения движений;
- основы методики обучения, тренировки в аэробике;
- позиции и положения рук, ног;
- особенности применения элементов музритмики в учебной, внеклассной работе со школьниками различных возрастов.

- уметь:

- проводить строевые, общеразвивающие упражнения с одновременным подсчетом по музритмике сопровождения;
- проводить танцевальные комбинации, отдельные упражнения музритмики без предметов и с предметами, включенными в школьную программу;
- использовать аспекты оздоровительной аэробики ее разновидностей;
- давать общую характеристику различных видов аэробики, элементов художественной гимнастики и спортивных танцев;
- реализовывать особенности построения занятия по аэробике и его структуру;
- подбирать и применять на занятиях аэробикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися и осуществлять их контроль;
- оценивать эффективность занятий аэробикой, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, осуществлять меры для их предупреждения и исправления;
- составить комбинации различной направленности и сложности;
- реализовывать воспитания физических качеств, в том числе во время разминки, заминки, и основной части.
- формулировать и реализовать задачи к уроку аэробики;

- владеть:

- навыками подбора музыкального сопровождения для занятий музритмикой и аэробикой;
- способами реализации задач уроков музритмики и аэробики;
- навыками обучения 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;
- навыками оценки эффективности занятий аэробикой, уровня физической подготовленности занимающихся
- способами решения задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» составляет 3 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (108 ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Фитнес с методикой преподавания	3	5	72	2

Общая трудоемкость дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» составляет 2 зачетные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 5
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	36	34
Лекции	2	2
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	36	36
Вид итогового контроля		зачёт