

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического  
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

« 08 » февраля 20 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА И РЕКРЕАЦИИ

По направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура

Программа магистратуры Теория физической культуры и технологии  
физического воспитания

Квалификация выпускника магистр

Форма обучения очная

Курс – 1, 2

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания») очной формы обучения.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утверждённым Приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 08.09.2015 № 608н.

#### СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, к.п.н., доцент ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Богданова Елена Витальевна.

Преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Мещеряков Александр Ильич.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «30» сентября 2024 г. № 10

Заведующий кафедрой ТМФВ Богданова Богданова Е.В.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «31» сентября 2024 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии института физического воспитания Крайнюк Крайнюк О.П.

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

Савенков Савенков В.В.

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – развитие творческого мышления, чувства ритма, внимания, двигательной памяти, навыков выполнения упражнений под музыкальное сопровождение, формирование практических умений и навыков проведения уроков физической культуры с использованием танцевальных упражнений и внеурочных форм занятий по фитнесу.

Основные задачи:

- овладеть навыками выполнения основных средств фитнеса.
- освоить методику проведения внеклассных занятий по фитнесу в школе, на примере аэробики, степ-аэробики.
- повысить уровень развития основных двигательных качеств и способностей студентов.
- содействовать эстетическому воспитанию студентов, формированию правильной осанки и походки, воспитание культуры движений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовым дисциплинам. Дисциплина реализуется кафедрой теории и методики физического воспитания.

Основывается на базе дисциплины: «Теория и методика физического воспитания»,

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
<b>ПК-8</b> Способен выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической	<b>ПК-8.1 - знать</b> <b>ПК-8.2 - уметь</b> <b>ПК-8.3 - владеть</b>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные информационные технологии для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры;</li> <li>- методику научных исследований в сфере физической культуры, с учётом текущего состояния и тенденций развития отрасли с использованием современных информационных технологий.</li> </ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры.</li> </ul> <b>Владеет:</b>

культуры и спорта		- выполнения научных исследований, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры.
-------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b> <b>(2 зач. ед)</b>	<b>72</b> <b>(2 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <b>в том числе:</b>		
Лекции	6	-
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	18	-
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-
КСР	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>44</b>	<b>-</b>
Итоговая аттестация	зачет	-

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Раздел 1. Теоретические основы занятий по фитнесу в школе

**Тема 1.** Основы проведения занятий по фитнесу в школе.

**Тема 2.** Виды занятий фитнеса, их краткая характеристика. Организация и формы проведения занятий по фитнесу.

**Тема 3.** Терминология базовых шагов и упражнений аэробики, степ-аэробики.

**Тема 4.** Особенности физических нагрузок и рекомендации по технике безопасности на занятиях по фитнесу (аэробике, степ-аэробике).

## **Раздел 2. Методические основы занятий по фитнесу в школе.**

**Тема 1.** Особенности методики проведения занятий по фитнесу в начальной, основной и старшей школе.

**Тема 2.** Методические особенности проведения занятий по фитнесу в 1-4 классах: подготовительная, основная и заключительная части.

**Тема 3.** Методические особенности проведения занятий по фитнесу в 5-9 классах: особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

**Тема 4.** Методические особенности проведения занятий по фитнесу в 10-11 классах: особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

**Тема 5.** Методические основы составления комплексов аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики.

## **Раздел 3. Технические основы занятий по фитнесу в школе**

**Тема 1.** Практический материал для занятий по фитнесу в 1-2 классах: ритмичная ходьба, имитационные движения, различные виды движения с ритмичными хлопками, музыкально-ритмичные игры.

**Тема 2.** Практический материал для занятий по фитнесу в 3-4 классах: упражнения на формирование правильной осанки, ритмичные упражнения с речитативами, прыжками; пружинные движения ногами, разновидности танцевальных шагов, импровизация движений, инсценировки детских песен, танцевальные движения аэробики.

**Тема 3.** Практический материал для занятий по фитнесу в 5-7 классах: разновидности танцевальных шагов, хореографические упражнения, упражнения с предметами под счет и под музыкальное сопровождение, музыкально-ритмичные игры.

**Тема 4.** Практический материал для занятий по фитнесу в 8-9 классах: разновидности танцевальных шагов, хореографические упражнения; составление комплексов упражнений аэробики, степ-аэробики; музыкально-ритмичные игры, элементы современных танцев.

**Тема 5.** Правила составления и методика проведения танцевальных комплексов по фитнесу. Формирование умений проводить занятия по фитнесу, аэробике и степ-аэробике в школе.



### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Основы проведения занятий по фитнесу в школе	3	
2.	Виды занятий фитнеса, их краткая характеристика.	3	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	

### 4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Методические особенности проведения занятий по фитнесу в 1-4 классах: подготовительная, основная и заключительная части	2	-
2	Практический материал для занятий по фитнесу в 1-2 классах: ритмичная ходьба, имитационные движения, различные виды движения с ритмичными хлопками, музыкально-ритмичные игры	2	-
3	Практический материал для занятий по фитнесу в 3-4 классах: упражнения на формирование правильной осанки, ритмичные упражнения с речитативами, прыжками; пружинные движения ногами, разновидности танцевальных шагов, импровизация движений, инсценировки детских песен, танцевальные движения аэробики	2	-
4	Методические особенности проведения занятий по фитнесу в 5-9 классах: особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия	2	-
5	Практический материал для занятий по фитнесу в 5-7 классах: разновидности танцевальных шагов, хореографические упражнения, упражнения с предметами под счет и под музыкальное сопровождение, музыкально-ритмичные игры		-
6	Практический материал для занятий по фитнесу в 8-9 классах: разновидности танцевальных шагов, хореографические упражнения; составление комплексов упражнений аэробики, степ-аэробики; музыкально-ритмичные игры, элементы современных танцев	2	-
7	Методические особенности проведения занятий по фитнесу в 10-11 классах: особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия	2	-
8	Методические основы составления комплексов аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики	2	-

9	Хореографические упражнения, танцевальные направления фитнеса	1	-
10	Правила составления и методика проведения танцевальных комплексов по фитнесу. Формирование умений проводить занятия по фитнесу, аэробике и степ-аэробике в школе	1	-
11	Терминология базовых шагов и упражнений аэробики, степ-аэробики	1	-
12	Особенности физических нагрузок и рекомендации по технике безопасности на занятиях по фитнесу (аэробике, степ-аэробике)	1	-
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	

#### 4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Основные средства воспитания чувства ритма учащихся (начальной, основной и старшей школы)	Реферат	6	-
2.	Формирование культуры движений у девушек старших классов	Реферат	6	-
3.	Развитие личности школьника на занятиях по фитнесу в общеобразовательной школе	Реферат	6	-
4.	Составление комплексов по фитнесу для учащихся основной школы	Конспект	6	-
5.	Составление комплекса танцевальной аэробики для учащихся старшей школы.	Конспект	6	-
6.	Разработать конспект занятия по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента)	Конспект	4	-
7.	Проведение занятий по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента). Учебная практика	Тестирование	4	-

8.	Составление комплексов аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики для различных возрастных групп	Конспект	6	-
<b>Итого:</b>			<b>44</b>	<b>-</b>

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с использованием отдельных элементов следующих видов образовательных технологий (классификация по признакам модернизации традиционной системы обучения):

*Структурно-логические:* в процессе изучения лекционного материала предполагает его поэтапное усвоение студентом с постановкой цели (тема конкретной лекции, как структурной единицы логической цепочки изучаемого курса) и задач (освоение темы посредством рассмотрения и разбора каждого из пунктов плана входящего в неё).

*Работа в команде:* совместная работа студентов при выполнении практических работ, когда необходимо.

*Технология использования в обучении игровых методов* (ролевые и развивающие игры) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения фрагментов внеклассных занятий по фитнесу в школе;

*Мультимедийные технологии* при проведении лекционных занятий, при презентации домашней и самостоятельной работы студентов.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим лекционные занятия по учебной дисциплине в следующих формах:

- устных ответов на практических занятиях (устный опрос);
- качества выполнения разновидностей базовых шагов аэробики, степ-аэробики, танцевальных упражнений;
- качества написания плана-конспекта занятия по фитнесу;
- качества составления комплекса аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики;
- качества проведения учебной практики, моделирование профессиональной деятельности;
- качества выполнения заданий для самостоятельной работы студентов.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплине (приложении).



## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:**

### **А) основная литература:**

1. Богданова А.С. Музыкально-ритмическое воспитание студентов (фитнес с методикой преподавания): учебное пособие / А.С. Богданова, В.Н. Завадич ; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 116 с.
2. Михайлова Э.И., Аэробика в школе : учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов - М. : Советский спорт, 2014. - 124 с.
3. Третьякова Н.В., Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - 280 с.
4. Ротерс Т.Т. Уроки ритмики в школе: учебное пособие для учителей / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Знание, 2003. – 212 с.

### **Б) дополнительная литература:**

1. Зими́на А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста [Текст] : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.Н. Зими́на. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 304 с.
2. Кафка Б., Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Б., Йеневайн О. - М. : Спорт, 2016. - 176 с
3. Купер К. Новая аэробика : Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224с.
4. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! [Текст] / Т.С. Лисицкая. – М. : Академия, 2008. – 104 с.
5. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : Учеб. для вузов физ. культуры / А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
6. Митрохина В.В., Аэробика: Теория. Методика. Практика : методич. пособие / В.В. Митрохина. - М. : Издательство РУДН, 2010. - 135 с.
7. Овчинникова Т.С., Музыка, движение и воспитание / Овчинникова Т.С., Симкина А.А. - СПб.: КАРО, 2011. - 88 с.
8. Панов Г.А., Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : учеб. пособие / Г.А. Панов. - М. : Издательство РУДН, 2012. - 190 с.
9. Размахова С.Ю., Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе : учеб. пособие / С.Ю. Размахова. - М. : Издательство РУДН, 2011. - 175 с.
10. Ротерс Т.Т. Ритмическое развитие личности школьника [Текст] : Анализ взаимодействия физического и эстетического воспитания / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Знания, 1998. – 170 с.

### **В) Интернет-ресурсы.**

1. <http://www.studentlibrary.ru/book> /ISBN9785971807087.html. - ISBN 978-5-9718-0708-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант

студента" : [сайт]. - URL : - Режим доступа : по подписке.

2. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>. - ISBN 978-5-906839-23-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : - Режим доступа : по подписке.

3. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978-5-906839-14-5> - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : - Режим доступа : по подписке.

4. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209034735.html>. /ISBN9785906839145.html. - ISBN 978-5-209-03473-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : - Режим доступа : по подписке.

5. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785992506952.html>. - Режим доступа : по подписке.- ISBN 978-5-9925-0695-2 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : - ISBN 978-5-209-03653-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html>. - Режим доступа : по подписке.

6. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>. - ISBN 978-5-209-03558-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : - Режим доступа : по подписке.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины будут использованы мультимедийные средства; наборы слайдов и кинофильмов. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и т.п.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины будут использованы мультимедийные средства; наборы слайдов и кинофильмов. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и т.п.

Практические занятия: зал художественной гимнастики, хореографических станок, музыкальный центр, аудиозаписи, видеозаписи, скамейка гимнастическая жесткая, коврики (гимнастические), скакалки, мячи, гантели, фитболы, степ-платформы.

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]