

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физического
воспитания и спорта
_____ А.А. Губарев
«14» Мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИТНЕС С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки – Физкультурное образование
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная, заочная
Курс – 4 курс (8 семестр) – ОФО, 4 курс (А семестр) – ЗФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ (И):

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

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 2024 г. № 4

Заведующий кафедрой ТМФВ Богданова Е.В. Богданова

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

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС Загной Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

Савенков В.В. Савенков

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи изучения учебной дисциплины «Фитнес с методикой преподавания».

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.

Задачи:

1. Овладеть навыками выполнения основных средств фитнеса.
2. Освоить методику проведения внеклассных занятий по фитнесу в школе, на примере аэробики, степ-аэробики.
3. Повысить уровень развития основных двигательных качеств и способностей студентов.
4. Содействовать эстетическому воспитанию студентов, формированию правильной осанки и походки, воспитание культуры движений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Учебная дисциплина «Фитнес с методикой преподавания» относится к блоку 1 дисциплин вариативной части Б1.В.ДВ.10.01. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания средств фитнеса, техники выполнения и методики обучения разновидностей танцевальных шагов и упражнений фитнеса, аэробики, степ-аэробики; умения определять размер музыкального произведения, правильно вести подсчет в процессе выполнения упражнений, подавать команды и составлять комплексы упражнений фитнеса под соответствующее музыкальное сопровождение, навыки организации и проведения занятий по фитнесу, методики обучения упражнениям фитнеса, аэробики, степ-аэробики.

Содержание дисциплины является логическим продолжением учебных дисциплин «Музыкально-ритмическое воспитание», «Гимнастика с методикой преподавания», которые служат основой для дальнейшего освоения дисциплин базовой и вариативной части профессиональной подготовки студентов.

Дисциплина «Фитнес с методикой преподавания», взаимодействует с другими учебными дисциплинами, как единая научно-учебная дисциплина, преследует цель создания необходимых предпосылок и условий для профессиональной подготовки, роста и совершенствования специалиста по физической культуре и спорту.

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор	Результаты обучения по
----------------	-----------	------------------------

	достижения	дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-14	ОПК-14.1 Знать: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы	Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта.
	Умеет:	

	<p>оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта;</p> <p>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта.</p> <p>ОПК-14.2 Уметь:</p> <p>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> <p>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>- анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</p> <p>- анализировать проведенные занятия по индивидуальному виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и</p>	<p>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> <p>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>- анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</p> <p>- анализировать проведенные занятия по индивидуальному виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p>Владеет:</p> <p>- навыками проведения педагогического наблюдения, анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, индивидуального вида спорта;</p> <p>- навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <p>- навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия</p> <p>- оздоровительного характера.</p>
--	--	---

	<p>задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности</p> <p>ОПК-14.3 Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения педагогического наблюдения, анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, индивидуального вида спорта; - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. 	
--	--	--

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед)	72 (2 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24	8
в том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия	22	6
Контрольные работы		
Другие формы и методы организации учебного процесса		
Самостоятельная работа студента (всего)	44	60
Контроль	4	4

Форма аттестации	зачет	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-аэробики в школе.

4.3. Лекции

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

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
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		2
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	2	

	проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия		
8	Методические основы составления комплексов аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики	2	2
9	Хореографические упражнения, танцевальные направления фитнеса	2	
10	Правила составления и методика проведения танцевальных комплексов по фитнесу. Формирование умений проводить занятия по фитнесу, аэробике и степ-аэробике в школе	2	
11	Терминология базовых шагов и упражнений аэробики, степ-аэробики	2	
12	Особенности физических нагрузок и рекомендации по технике безопасности на занятиях по фитнесу (аэробике, степ-аэробике)	2	
Итого:		22	6

4.5. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.6. 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	10
2.	Формирование культуры движений у девушек старших классов	Реферат	6	10
3.	Развитие личности школьника на занятиях по фитнесу в общеобразовательной школе	Реферат	6	10
4.	Составление комплексов по фитнесу для учащихся основной школы	Конспект	6	6
5.	Составление комплекса танцевальной аэробики для учащихся старшей школы.	Конспект	6	6
6.	Разработать конспект занятия по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента)	Конспект	4	6
7.	Проведение занятий по фитнесу для учащихся	Тестирование	4	6

	начальной, основной или старшей школы (по выбору студента). Учебная практика			
8.	Составление комплексов аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики для различных возрастных групп	Конспект	6	6
Итого:			44	60

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.

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. Ротерс Т.Т. Уроки ритмики в школе: учебное пособие для учителей / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Знание, 2003. – 212 с.

б) дополнительная литература:

1. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста [Текст] : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.Н. Зимина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 304 с.

2. Купер К. Новая аэробика : Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224с.

3. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! [Текст] / Т.С. Лисицкая. – М. : Академия, 2008. – 104 с.

4. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : Учеб. для вузов физ. культуры / А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

5. Митрохина В.В., Аэробика: Теория. Методика. Практика : методич. пособие / В.В. Митрохина. – М. : Издательство РУДН, 2010. – 135 с.

6. 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.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

9. Лист дополнений и изменений

№ п/ п	Дата внесения изменения / дополнени я	Основан ие	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующи й кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)
1.	22.02.2022	Решение заседания кафедры теории и методики физическог о воспитания от 22.02.2022 (протокол № 9)	В список основной литературы внесены издания электронно- библиотечной системы IPR SMART: 1. Фитнес и физическая культура : методические указания / составители И. Г. Аракелян. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/22630.html 2. Сапожникова О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996- 1516-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/68311.html		
2.	22.02.2022	Решение заседания кафедры теории и методики физическог о воспитания от 22.02.2022 (протокол	В список дополнительной литературы внесены издания электронно-библиотечной системы IPR SMART: 1. Булгакова О. В. Фитнес- аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5- 7638-4017-9. — Текст :		

		№ 9)	<p>электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100144.html</p> <p>2. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О.С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95206.html</p> <p>3. Кукоба Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/94691.html</p> <p>4. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие / составители Н. Н. Сизова, Е.А. Сокович, Е.Л.Кузьмин. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 92 с. — ISBN 978-5-9590-0551-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/25750.html</p>		