

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



А.А. Губарев
« 13.01.2025 » 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА И РЕКРЕАЦИИ

По направлению подготовки – 49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа – Теория физической культуры и технологии физического воспитания

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 1 курс (2 семестр), 2 курс (3,4 семестр) – ОФО, 1 курс (3 семестр),

2 курс (4,5 семестр) – ЗФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура. Теория физической культуры и технологии физического воспитания очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистр по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ (И):

Доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», к.п.н., доцент Зюзюков Александр Васильевич

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 2024 г. № 7


Заведующий кафедрой ТМФВ

 Е.В. Богданова

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

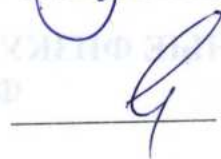
Протокол от «14» 01 2025 г. № 5.

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС

 Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

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 |
|---|----------------------------|---|
| Профессиональные | | |
| ПК-5 Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации | ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целевые показатели развития физической культуры и спорта; - показатели статистических форм наблюдения в области физической культуры и спорта, образования и науки; - показатели эффективности деятельности ФСО и ОО; - показатели эффективности физкультурно-оздоровительных программ для различных целевых аудиторий; - методы, методики и стандарты управления качеством; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать требования к качеству результатов работы; - применять методы оценки качества процессов деятельности ФСО и ОО; - разрабатывать элементы системы управления качеством результатов деятельности; |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать системы показателей оценки деятельности, в том числе ключевых показателей эффективности; - разрабатывать формы отчетности; - оценивать экономическую эффективность решений по управлению персоналом; - определять показатели и критерии оценки профессиональной подготовленности в области физической культуры и спорта; - проводить мониторинг показателей деятельности ФСО и реализации физкультурно-оздоровительной программы с использованием электронных форм; - определять проблемы в организации образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и разрабатывать мероприятия по ее совершенствованию. <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения анализа организации подготовки и проведения научных конференций, конкурсов проектных и исследовательских работ обучающихся и разработки предложений по повышению эффективности деятельности; - навыками анализа результатов деятельности в области физической культуры и массового спорта, и разработки методических рекомендаций по совершенствованию; - навыками контроля выполнения проектных, исследовательских работ обучающихся по программам профессионального образования, в том числе выпускных квалификационных работ; - навыками проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности деятельности. |
|--|--|--|

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| | Очная форма | Очная форма | Заочная форма | Заочная Форма |
| Общая учебная нагрузка (всего) | 72 (2зач.ед) | 72 (2зач.ед) | 72 (2зач.ед) | 72 (2зач.ед) |
| Обязательная аудиторная | 28 | 24 | 24 | 24 |

| | | | | |
|---|--------------|----------------|--------------|----------------|
| учебная нагрузка (всего) | | | | |
| в том числе: | | | | |
| Лекции | 6 | 6 | - | - |
| Семинарские занятия | - | - | - | - |
| Практические занятия (в том числе интерактив) | 18 | 18 | - | - |
| Лабораторные работы | - | - | - | - |
| Контрольные работы (модули) | - | - | - | - |
| КСР | - | - | 16 | 16 |
| 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>) | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 44 | 48 | 176 | 176 |
| Итоговая аттестация | зачет | экзамен | зачет | экзамен |

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 |
| | | 1,2 курс | 1,2 курс |
| 1. | Основы проведения занятий по фитнесу в школе | 3 | - |
| 2. | Виды занятий фитнеса, их краткая характеристика. | 3 | - |
| Итого: | | 6 | - |

4.4. Практические / семинарские занятия

| № п/п | Название темы | Объем часов | |
|-------|---|-------------|---------------|
| | | Очная форма | Заочная форма |
| | | 1,2 курс | 1,2 курс |
| 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 | 2 | - |

| | | | |
|---------------|---|-----------|----------|
| | движения, различные виды движения с ритмичными хлопками, музыкально-ритмичные игры | | |
| 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, футбол-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-аэробики 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 | - |
| Итого: | | 18 | - |

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 | Реферат | 6 | 20 |

| | | | | |
|---------------|---|--------------|-----------|------------|
| | учащихся (начальной, основной и старшей школы) | | | |
| 2. | Формирование культуры движений у девушек старших классов | Реферат | 6 | 20 |
| 3. | Развитие личности школьника на занятиях по фитнесу в общеобразовательной школе | Реферат | 6 | 25 |
| 4. | Составление комплексов по фитнесу для учащихся основной школы | Конспект | 6 | 25 |
| 5. | Составление комплекса танцевальной аэробики для учащихся старшей школы. | Конспект | 6 | 25 |
| 6. | Разработать конспект занятия по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента) | Конспект | 4 | 21 |
| 7. | Проведение занятий по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента). Учебная практика | Тестирование | 4 | 20 |
| 8. | Составление комплексов аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики для различных возрастных групп | Конспект | 6 | 20 |
| Итого: | | | 44 | 176 |

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. Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 68 с.

2. Бабушкин Г.Д. Психология спортивного соревнования : учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 328 с.

3. Бардамов Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Балдуева. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 144 с.

4. 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.

5. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и изменённых условиях адаптации к физическим нагрузкам) : учебное пособие для СПО / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 548 с.

6. 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.

7. Михайлова Д.А. Теория и методика спорта высших достижений в вопросах и ответах : учебное пособие для вузов / Д.А. Михайлова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 208 с.

8. 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.

9. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учебное пособие для вузов / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; под редакцией К.В. Лядова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 132 с.

10. 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.

11. 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>

12. 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>

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]