|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. БольшаковРАБОЧАЯ ПРОГРАММАдисциплиныБ1.В.02 Частные методики спортивной педагогики (модуль):**Б1.В.02.ДВ.09.01 ФИТБОЛ ГИМНАСТИКА**Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**Направленность (профиль) **Физическая культура**(год начала подготовки – 2022) Санкт-Петербург 2022 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике |
| ПК-2 | Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение учащихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов | ИПК – 2.1 знает формы, средства и методы педагогической поддержки и педагогического сопровождения в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатовИПК – 2.2. умеет осуществлять педагогического сопровождения в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатовИПК – 2.3 владеет средствами и методами педагогической поддержки и педагогического сопровождения в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов |
| ПК-7 | Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы | ИПК – 7.1 знает структуру, содержания, основные направления культурно-просветительских программ/ проектов/ мероприятий в сфере физической культуры и спортаИПК – 7.2 умеет разрабатывать культурно-просветительские программы/ проекты/ мероприятия в сфере физической культуры и спортаИПК – 7.3 владеет навыками частичного или полного проведения культурно-просветительские программы/ проекта/ мероприятия в сфере физической культуры и спорта |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: повышение профессионально-педагогической подготовки обучающихся, формирование специальных знаний, умений и навыков в области преподавания, фитбол для их эффективного использования в будущей профессиональной деятельности с детьми разного возраста, а также расширения общетеоретического кругозора и педагогического мастерства.

Задачи дисциплины:

* содействовать всестороннему гармоничному развитию личности обучающихся как будущих специалистов в области фитнеса;
* способствовать укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, культуры движений, двигательного опыта и творческих способностей обучающихся;
* формировать профессионально-педагогические навыки в проведении различных педагогических заданий и самостоятельной работы по фитбол;
* вооружить обучающихся знаниями в области передовых технологий фитнеса.

Дисциплина «Фитбол гимнастика» входит в состав модуля Частные методики спортивной педагогики и является дисциплиной по выбору обучающегося. Для освоения дисциплины «Фитбол гимнастика» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Педагогика школы», «Общая психология», «Анатомия и физиология человека», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Аэробика». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **36** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*)  | 30/- | 4/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **36** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **72/2** |

\* Зачет проводится на последнем занятии

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **10** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 2 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 8/- | 2/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **58** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **72/2** |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Общая характеристика фитбол гимнастики |
| 2 | Комплексное влияние фитбол гимнастики на организм занимающихся |
| 3 | Характеристика гимнастический упражнений с использованием фитболов |
| 4 | Характеристика танцевальных упражнений с использованием фитболов |
| 5 | Характеристика аэробных упражнений с использованием фитболов |
| 6 | Характеристика силовых упражнений с использованием фитболов |
| 7 | Характеристика профилактико-коррегирующих упражнений с использованием фитболов |
| 8 | Возможности использования фитболов в занятиях различной направленности |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Тема 3. Характеристика гимнастический упражнений с использованием фитболов | лекция | Лекция-визуализация |  |
| лабораторная работа | Работа в группах |
| 2. | Тема 8. Возможности использования фитболов в занятиях различной направленности | лабораторная работа | Работа в группах | Проведение фрагмента тренировочного занятия с использованием фитболов |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. История возникновения и развития фитбол гимнастики
2. Комплексное влияние фитбол гмнастики на организм занимающихся
3. Характеристика средств фитбол гимнастики
4. Требования к подбору мяча и организации занятий
5. Методика обучения упражнениям фитбол гимнастики
6. Особенности занятий с детьми разного возраста
	1. **Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям**
7. Правила посадки на фитбол
8. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики
9. Варианты выполнения ОРУ сидя на фитболе и стоя с фитболом в руках
10. Характеристика силовых упражнений
11. Характеристика танцевальных упражнений
12. Характеристика гимнастических упражнений
13. Характеристика игровых упражнений

**5.3. Темы мультимедийных презентаций**

1. Значение занятий фитбол гимнастикой.

2. Использование средств фитбол гимнастики на занятиях с дошкольниками.

3. Особенности проведения фитбол гимнастики с учащимися младших, средних, старших классов.

4. Использование фитболов для развития силы.

5. Особенности использования фитболов при профилактике искривления осанки и плоскостопия.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1-2 | Конспект |
| 2. | Тема 3-7 | КонспектПрактическое заданиеМультимедийная презентация |
| 3. | Тема 8 | ТестированиеПрактическое задание |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания |  ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Основы оздоровительной аэробики: Учебно-методическое пособие  | Попова Е.В., Кузьмина С.В. | - СПб: ЛГУ им. А.С. Пушкина | 2015 | + |  |
| 2. | Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие | Крючек Е.С. | М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс | 2001 | + |  |
| 3. | Аэробика: Учебно-методическое пособие | Черкасова И.В. | Директ-Медиа,  | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/)  |
| 4. | Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие | Голякова Н.Н. | Директ-Медиа,  | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/)  |
| 5. | Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно - двигательного аппарата: учебно-методическое пособие | Баранов В.В. | Оренбург : ОГУ  | 2014 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/)  |
| 6. | Аэробика для хорошего самочувствия: пер.с англ. | Купер К. | М.: Физкультура и спорт | 1989 | + |  |
| 7. | Средства и методы оздоровительной аэробики: учебно-метод. пособие  | Попова Е.В., Савенко М.А. | СПб.: РТП ЛГУ | 2005 | + |  |
| 8. | Слайд-аэробика: популярное изд. | Яных Е.А., Захаркина В.А. | М.: АСТ: Донецк: Сталкер | 2007 | + |  |
| 9. | Контроль за физическим состоянием студенток, занимающихся степ-аэробикой: Методические рекомендации  | Попова Е.В. | СПб:СПб НИИФК | 2003 | + |  |
| 10. | Танцы на мячах: учебно-метод. пособие | Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. | СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена | 2013 | + |  |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт федерации фитнес-аэробики России – Режим доступа: <http://www.fitness-aerobics.ru/>
2. Официальный сайт Международной олимпийской академии – Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
3. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
4. Архив журнала «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму – Режим доступа: <http://www.sportsovet.ru>
7. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
8. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru>
9. Центральная отраслевая библиотека РГУФК СиТ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
10. Библиотека ВГПУ. – Режим доступа: <http://lib.vspu.ac.ru>
11. Электронная полнотекстовая научная библиотека. – Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>
12. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
13. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа:  [http://biblioclub.ru](http://www.knigafund.ru/)

**9.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1 Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel.
	1. **Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются.

**10.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (меловой) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя) Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- танцевальный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Танцевальный зал оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. Оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, фитболами, инвентарем для различных оздоровительных видов гимнастики.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.