|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**  УТВЕРЖДАЮ  Проректор по учебно-методической  работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  дисциплины  Б1.В.02 Частные методики спортивной педагогики (модуль):  **Б1.В.02.ДВ.09.02 ПИЛАТЕС**  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 привычек  ИУК - 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 самостраховки  ИУК – 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 результатов  ИПК – 2.2. умеет осуществлять педагогического сопровождения в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов  ИПК – 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 спорта  ИПК – 7.2 умеет разрабатывать культурно-просветительские программы/ проекты/ мероприятия в сфере физической культуры и спорта  ИПК – 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, пилатес для эффективного использования в будущей профессиональной деятельности с занимающимися разного возраста, а также расширения общетеоретического кругозора и педагогического мастерства.

Задачи дисциплины:

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

Дисциплина «Пилатес» входит в состав модуля Частные методики спортивной педагогики и является дисциплиной по выбору обучающегося. Для освоения дисциплины «Пилатес» 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 | История пилатеса. Джозеф Пилатес |
| 2 | Характеристика упражнений системы Пилатес |
| 3 | Содержание и основные принципы системы упражнений Пилатес. |
| 4 | Виды занятий по системе упражнений Пилатес |
| 5 | Особенности использования упражнений системы Пилатес на занятиях  по физической культуре со школьниками |
| 6 | Оздоровительное действие упражнений системы пилатес |
| 7 | Принципы выполнения упражнений по системе пилатес |
| 8 | Принципы составления комплексов упражнений по системе пилатес |

**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. | Содержание и основные принципы системы упражнений Пилатес.  Виды занятий по системе упражнений Пилатес |  |  |  |
| лекция | Презентация, дискуссия |
| 2. | Особенности использования упражнений системы Пилатес на занятиях  по физической культуре со школьниками | Практическое занятие | Изучение различных комплексов пилатеса | Составление фрагмента урока по физической культуре с использованием системы Пилатеса |
| 3 | Оздоровительное действие упражнений системы пилатес | Практическое занятие | Изучение различных комплексов пилатеса |  |
| 4 | Принципы выполнения упражнений по системе пилатес | Практическое занятие | Изучение различных комплексов пилатеса |  |
| 5 | Принципы составления комплексов упражнений по системе пилатес | Практическое занятие | Составление фрагмента комплекса по системе Пилатес | Составление фрагмента комплекса по системе Пилатес |

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

**5.1 Темы презентаций**

1. История пилатеса.
2. Джозеф Пилатес - биография
3. Характеристика упражнений системы Пилатес
4. Содержание и основные принципы системы упражнений Пилатес.
5. Виды занятий по системе упражнений Пилатес
6. Особенности использования упражнений системы Пилатес на занятиях по физической культуре со школьниками
7. Оздоровительное действие упражнений системы пилатес
8. Принципы выполнения упражнений по системе пилатес
9. Принципы составления комплексов упражнений по системе пилатес. Концентрация внимания.
10. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес базового уровня
11. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес начального уровня
12. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес среднего уровня
13. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес повышенной сложности

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | 1 | опрос |
| 2. | 2 | тестирование |
| 3. | 3 | опрос |
| 4 | 4 | выполнение контрольных упражнений |
| 5 | 5 | опрос |
| 6 | 6 | тестирование |
| 7 | 7 | опрос |
| 8 | 8 | самостоятельное составление комплекса/фрагмента комплекса |

**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. | Гимнастика: учебник для студентов вузов | Баршай В.М., В.Н. Курысь, И.Б. Павлов | Ростов н/Д: Феникс | 2011 | + |  |
| 3. | 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/) |
| 4. | Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие | Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш | Москва : Спорт | 2016 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5. | Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник | Евсеева О.Э., Евсеев С.П. | Москва: Спорт | 2016 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**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. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
7. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru>
8. Центральная отраслевая библиотека РГУФК СиТ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
9. Библиотека ВГПУ. – Режим доступа: <http://lib.vspu.ac.ru>
10. Электронная полнотекстовая научная библиотека. – Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>
11. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
12. 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.