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.06.02 Шейпинг**

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-1 | Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий | ИПК – 1.1 знает содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования; современные методики преподавания физической культуры  ИПК – 1.2 умеет анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования  ИПК – 1.3 владеет методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |
| ПК-9 | Способен организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ИПК – 9.1 знает структуру, содержание дополнительных общеобразовательных программ  ИПК – 9.2 умеет использовать дополнительные общеобразовательные программы для организации досуговой деятельности  ИПК – 9.3 владеет навыками организации досуговой деятельности |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: совершенствование музыкальной и двигательной культуры обучающихся, оказание комплексного воздействия на студентов: повышение общей и специальной физической подготовленности; обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками: воспитание личности учителя; вместе с тем дисциплина «Шейпинг» призвана обеспечить высокий уровень специалистов физической культуры для работы в общеобразовательных учреждениях.

Задачи дисциплины:

* познакомить обучающихся с силовыми направлениями в области оздоровительной физической культуры.
* обучить основам теории и методики проведения занятий по шейпингу, а также их организации и содержания.
* научить правильно использовать полученные знания в области оздоровительной физической культуры в рамках школьного урока.

Курс «Шейпинг» является одной из составляющих модуля Частные методики спортивной педагогики и является дисциплиной по выбору обучающегося. Предшествующими для изучения учебной дисциплины являются следующие дисциплины: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции при прохождении производственной практики и 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):** | **32** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | 24/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **40** | |
| **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):** | **8** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 2 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 6/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **60** | |
| **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 | Введение в предмет «Шейпинг» |
| 2 | Методика проведения занятий шейпингом |
| 3 | Правила питания при занятиях шейпингом |

**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 2. Методика проведения занятий шейпингом | лекция | дискуссия, | - |
| лабораторная работа | тренинг,  решение ситуационных задач, работа в группах,  кейс-метод |
| 2. | Тема 3. Правила питания при занятиях шейпингом | лекция | дискуссия | - |

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

**5.1 Темы конспектов**

1. Подготовительная часть урока по шейпингу.
2. Основная часть урока по шейпингу.
3. Силовые упражнения, направленные на развитие мышц передней поверхности бедра.
4. Силовые упражнения, направленные на развитие мышц задней поверхности бедра.
5. Силовые упражнения, направленные на развитие мышц внешней поверхности бедра.
6. Силовые упражнения, направленные на развитие мышц внутренней поверхности бедра.
7. Силовые упражнения, направленные на развитие мышц живота.
8. Силовые упражнения, направленные на развитие мышц спины.
9. Силовые упражнения, направленные на развитие мышц рук.

**5.2 Вопросы для подготовки к лекциям**

*Тема:* Введение в Шейпинг

1. Определение понятия «Фитнес».
2. Направления в фитнесе.
3. Силовые виды оздоровительной физической культуры и их краткая характеристика.
4. Определение понятия «сила».
5. Сенситивные периоды развития силовых способностей.

*Тема:* Методика проведения занятий шейпингом

1. Методы обучения
2. Структура урока и характеристика его частей.
3. Методика воспитания силы.
4. Адаптация к физическим нагрузкам.
5. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

*Тема:* Правила питания при занятиях шейпингом

1. Белки и их значение.
2. Жиры и их значение
3. Углеводы и их значение
4. Понятие «сбалансированное питание»

**5.3. Вопросы для подготовки к лабораторным работам**

*Тема:* Знакомство с Шейпинг-системой

1. Тестирование в шейпинге.
2. Особенности Шейпинг системы.
3. Структура урока.
4. Цели и задачи частей урока.
5. Структура урока по шейпингу.

*Тема:* Организация урока по шейпингу

1. Оборудование шейпинг зала.
2. Значение индивидуального подхода.
3. Использование индивидуального подхода в уроке по шейпингу.
4. Виды шейпинг тренировок.

*Тема:* Техника выполнения упражнений кондиционной гимнастики, направленных на развитие крупных групп мышц

1. Крупные группы мышц: мышцы бедра, живота, спины, рук.

*Тема:* Изменения уровня сложности упражнений кондиционной гимнастики за счет свободных отягощений, длины рычага и исходных положений

1. Влияние свободных отягощений на интенсивность силовых упражнений.
2. Изменение исходных положений силовых упражнений для увеличения их уровня сложности.
3. Виды тренировок в шейпинге.
4. Методы развития силовых способностей.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1-2 | Конспекты  Тестирование |
| 2. | Тема 1-3 | Тестирование  Практические задания |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС  (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учебно-методическое пособие | Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н. | Директ-Медиа | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 2. | Гимнастика: Учебник для студентов высш.пед.учеб.заведений | Под редакцией М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова | «Академия» | 2001 | + |  |
| 3. | Основы оздоровительной аэробики | Попова Е.В., Кузьмина С.В. | СПб.: ЛГУ | 2015 | + |  |
| 4. | Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: Учебное пособие | Витун В.Г, Кубышева В.И. | ОГУ | 2014 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5. | Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие для вузов | Ковшура Е.О. | Ростов н/Д: Феникс | 2013 | + |  |
| 6. | Шейпинг: популярное изд. | Яных Е.А., Захаркина В.А. | М.: АСТ; Донецк: Сталкер | 2007 | + |  |
| 7. | Шейпинг-питание: научно-популярная литература | Прохорцев И.В. | СПб.: Невская жемчужина | 2007 | + |  |

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

1. Официальный сайт международной федерации шейпинга – Режим доступа: <http://shaping.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 образовательного 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.

**9.2 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 (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине 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, гантелями, гимнастическими палками, гимнастическими ковриками.

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.