|  |
| --- |
| 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  **ФТД.01 ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  Направление подготовки **44.04.01 Педагогическое образование**  Направленность (профиль) **Спортивные и физкультурно-оздоровительные**  **технологии**  (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) |
| ПК-1 | Способен организовывать и реализовывать процесс обучения дисциплинам предметной области направленности магистратуры в образовательных организациях соответствующего уровня образования | ИПК – 1.1 знает требования к условиям реализации и содержание программ предметной области физическая культура  ИПК-1.2 умеет проводить учебные и учебно-тренировочные занятия в условиях реализации общеобразовательных и дополнительных программ в области физической культуры и спорта  ИПК – 1.3 владеет современными технологиями в планировании процесса физического воспитания в условиях общего и дополнительного образования |
| ПК-2 | Способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) для образовательной организации разных уровней образования | ИПК – 2.1 знает содержание программ физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня  ИПК-2.2 умеет проводить спортивно-педагогические исследования в целях повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию  ИПК – 2.3 владеет современными технологиями в планировании и реализации задач физической подготовки в условиях общеобразовательных программ и программ дополнительного образования |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины:повышение уровня профессионально-педагогических и общекультурных компетенций магистрантов в области детского фитнеса, позволяющих определить действенность новых видов двигательной активности, инновационных оздоровительных технологий и методических подходов к их использованию в работе с детьми школьного возраста, а также вооружение студентов оригинальными фитнес-технологиями и методами проведения занятий.

Задачи дисциплины:

* способствовать подготовке социально активного, творчески мыслящего специалиста, владеющего знаниями в сфере детского фитнеса, инновационных оздоровительных технологий и умеющего применять их на практике в работе с детьми и подростками;
* сформировать у обучающихся систему знаний в области фитнеса и возможностей использования его технологии в системе физической культуры школьников;
* способствовать развитию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по организации и проведению различных фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительных, профилактико-корректирующих, массовых мероприятиях с детьми школьного возраста;
* сформировать у обучающихся аналитические и интегративные способности для процесса повышения профессионально-педагогической и общекультурной компетентности в целях эффективной оздоровительной деятельности.

Учебная дисциплина «Детский фитнес в школьной программе» является факультативной дисциплиной. Для освоения дисциплины ««Детский фитнес в школьной программе» необходимы компетенции, сформированные на предыдущей ступени образования в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогика школы», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Аэробика». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в дальнейшей профессиональной деятельности.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных 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):** | **24** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | -/18 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **48** | |
| **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):** | **6** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 2 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/4 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **62** | |
| **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. | Понятие фитнес. История возникновения. Классификация направлений. Характеристика и влияние на организм занимающихся. Особенности методики проведения с различным контингентом занимающихся. |
| 2. | Аэробика |
| 3. | Фитбол-аэробика |
| 4. | Степ-аэробика |

**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. Аэробика | Лекция | дискуссия | - |
| 2. | Тема 4. Степ-аэробика | Лекция | эвристическая беседа | - |

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

**5.1. Темы конспектов**

1. Классификация видов аэробики
2. Характеристика направлений детского фитнеса
3. Обзор программ по фитбол-аэробике
4. Степ-аэробика у дошкольников

**5.2. Вопросы для подготовки к практическим занятиям**

1. Определение понятия «аэробные упражнения».
2. Виды оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
3. Структура урока аэробики.
4. Определение границы «рабочего пульса».
5. Название базовых шагов.
6. Строение музыкального произведения.
7. Правила модификации базовых шагов классической аэробики.
8. Способы изменения интенсивности занятий.
9. Виды программ по фитбол-аэробике.
10. Способы модификации шагов степ-аэробики.
11. Способы изменения интенсивности занятий степ-аэробики.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1 | Конспект |
| 2 | Тема 2-4 | Практическое 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. | Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ: учебно-методическое пособие | Пономарева Е.Ю. | Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина | 2011 |  | [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 | + |  |

**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 национальная 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, студент использует следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel.

**9.2 Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются.

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

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, оборудованный 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.