Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Факультет дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛПИ – филиала СФУ
_____/Л.Н. Храмова/
«01» сентября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Фитнес
Программа профессиональной переподготовки Физическая культура

Лесосибирск 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа профессиональной переподготовки — Физическая культура

Программу составили — Т.Н.Кочеткова
инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

И.о. заведующий кафедрой — Ю.Л.Лукин
инициалы, фамилия, подпись

«06» 09 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания
«06» 09 2016 г. протокол № 1

И.о.заведующий кафедрой (выпускающей) — Ю.Л.Лукин
инициалы, фамилия, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «Фитнес» является формирование у слушателей готовности к использованию основными знаниями по организации, планированию, подготовке и проведению оздоровительных занятий по фитнесу с людьми различного возраста и физической подготовленности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачами изучения дисциплины является: дать представление о фитнесе, методике построения занятия, а также проведения занятий по фитнесу с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся; формирование у слушателей планирование и проводение занятий по фитнес-аэробике, а также вести контроль за самочувствием, физическим и психическим состоянием занимающихся; рассмотрение системы специальных знаний, умений и навыков для успешного овладения и использования фитнес-программ при построении и проведении занятий.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения данной программы слушатель должен обладать следующими компетенциями:

способностью к самоорганизации и самообразованию;

способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;

способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

В результате изучения программы слушатель должен:

знать:

- требования к содержанию образовательных программ;
- рабочие документы планирования педагогического процесса;
- цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности;
- федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.

уметь:

- разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;

- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.

владеть:

- методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Фитнес» слушатели используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Педагогика физического воспитания», «Психология спорта», «Организация физической культуры и спорта», «Биомеханика двигательной деятельности».

1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке с применением дистанционных образовательных технологий.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины	Общая трудоемкость (акад.час)	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час			СРС, час.	Промежуточная аттестация		
			Всего	Лекции	Практические	Всего	Лекции	Практические		КР	Зачёт	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1		20	-	-	-	8	4	4	12		1Д	
	Всего	20	-	-	-	8	4	4	12		1Д	

Вид итогового контроля: зачёт

2.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			аудиторные	дистанционные
1	Общие вопросы теории и методики Фитнеса Основы обучения упражнений, характеристика и взаимосвязь упражнений и музыки.	Методика преподавания занятий. упражнений; Методика применения упражнений под музыку на занятиях по физическому воспитанию в школе.		4

2.3 Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			аудиторные	дистанционные
1	Современные требования к проведению занятий по Фитнесу. Планирование и учёт работы по Фитнесу.	Составление комплексов упражнений для проведения занятий по Фитнесу. Применение технических средств обучения. Варианты занятий. Структура занятий. Методические указания к проведению занятий. Методика составления комплекса и регулирования нагрузки, контроль и самоконтроль на занятиях подбор музыкального сопровождения.		4

2.4 Виды самостоятельной работы слушателей

№ пп	Виды СРС	Трудоемкость (акад. часах)
1	2	3
1	Изучение лекционного материала и дополнительной литературы	4
2	Поиски и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях	4
3	Оформление и анализ практических заданий	4

3 Фонд оценочных средств (Приложение 1)

4 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Скнарь, Ж. А., Чепелева, Т. В., Лосев, В .А. Музыкально-ритмическое воспитание в школе: Учебно-методическое пособие / Скнарь Ж. А., Чепелева Т. В., Лосев В. А. – Витебск : Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011.

2. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития: Учебник для физкультурных вузов ⁄ В. И. Лях — Москва : Терра-Спорт, 2010.

Дополнительная литература:

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : Учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007.− 528 с.

2. Лифиц, И. В. Ритмика : Учеб. пособие для студентов сред. и высш. пед. учеб. заведении ⁄ Лифиц И.В.− МОСКВА : Издательский центр Академия, 2008.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Вопросы к зачёту

1. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.

2. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.

3. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.

4. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере избранного вида спорта. Оценка уровня развития у спортсменов.

5. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.

6. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.

7. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.

8. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки.

9. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.

10. Возникновение и развитие избранного вида спорта. Характеристика исторических этапов развития, Выдающиеся личности. Основные соревнования, знаменитые спортсмены.

11. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

12. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.

13. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы:

положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.

14. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы перспективного планирования.

15. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы текущего и оперативного планирования.

16. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере избранного вида спорта).

17. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного методов тренировки.

18. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта переменного и интервального методов тренировки.

19. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.

20. Анатомо-физиологическая характеристика женщин. Работоспособность женщин в разные периоды месячного цикла. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.

21. Анатомо-физиологическая характеристика среднего школьного возраста. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

22. Анатомо-физиологическая характеристика старшего школьного возраста. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

23. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.

24. Структурные компоненты педагогической деятельности тренера в избранном виде спорта (организаторский, гностический, конструктивный, проектировочный, коммуникативный).

25. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.

26. Современные тенденции изменения правил соревнований в избранном виде спорта их влияние на развитие вида спорта.