

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 15:40:43
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Детский фитнес (Б1.В.ДВ.01.01)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчики рабочей программы Петрова А.В., к.п.н.

Рецензент Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой АФК и ОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Сияк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность, комплекса базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков инструктора по детскому фитнесу, овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-оздоровительной деятельности в области детского фитнеса.

1.2 Задачи дисциплины

- ознакомить с теоретическими основами построения фитнес занятий для детей от 3 до 15 лет атлетической, танцевальной и коррекционной направленности;
- научить учитывать морфофункциональные, психологические и возрастные особенности детей 3-15 лет при проведении фитнес-занятий с установкой на восстановление;
- сформировать навыки организации и проведения занятий по различным видам фитнес тренировки для от 3 до 15 лет;
- способствовать формированию навыка реализации программ оздоровительной тренировки по детскому фитнесу.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Детский фитнес» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-7 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	ПК-7.1 Знает основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния ПК-7.2 Умеет разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния. ПК-7.3 Владеет методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Знает: - цель, задачи, основные направления индивидуальных занятий по детскому фитнесу; - основные средства и методы детского фитнеса; - виды, формы занятий по детскому фитнесу; - методы контроля за функциональным состоянием детей с учетом их индивидуального психофизического статуса. Умеет: - формировать осознанное отношение детей к занятиям по детскому фитнесу; - выбирать средства и методы детского фитнеса в соответствии с особенностями контингента занимающихся. Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по детскому фитнесу; - владения техникой по отдельным видам технологий детского фитнеса на уровне выполнения контрольных нормативов.
<i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i> С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Детский фитнес» (Б1.В.ДВ.01.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика, Повышение профессионального мастерства, Традиционные оздоровительные методики России.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Детский фитнес», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы, Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	98/19	98/19
2.1	Контрольная работа	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1.	Теоретические основы подготовки инструкторов по детскому фитнесу	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	-	6	6	12	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2.	Особенности проведения фитнес занятий с детьми 3-15 лет	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	6	8	8	16	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
3.	Методика занятий аэробикой с детьми 3-15 лет	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	4	6	8	14	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
4.	Методика занятий атлетической направленности с детьми 3-15 лет	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	4	4	6	10	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
5.	Особенности методики проведения нетрадиционных физкультурных занятий на основе хатха-йоги	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	4	6	6	12	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
6.	Методика проведения физкультурного досуга в фитнес клубе	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	4	6	8	14	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
7.	Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	4	6	6	12	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
8.	Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения органов дыхания	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	2	4	6	10	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
9.	Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения обмена веществ	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	4	4	6	10	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (по курсу):			16	32	48	60	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1.	Теоретические основы подготовки инструкторов по детскому фитнесу	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	1	-	1	10	11	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ

2.	Особенности проведения фитнес занятий с детьми 3-15 лет	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	1	2	3	14	17	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
3.	Методика занятий аэробикой с детьми 3-15 лет	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	2	2	12	14	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
4.	Методика занятий атлетической направленности с детьми 3-15 лет	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	2	2	12	14	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
5.	Особенности методики проведения нетрадиционных физкультурных занятий на основе хатха-йоги	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	2	2	12	14	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
6.	Методика проведения физкультурного досуга в фитнес клубе	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	-	-	10	10	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
7.	Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	-	-	8	8	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
8.	Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения органов дыхания	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	-	-	8	8	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
9.	Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения обмена веществ	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	-	-	12	12	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (по курсу):			2	8	10	98	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПН-1 – практический зачет.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
1.	<p>Тема <i>Теоретические основы подготовки инструкторов по детскому фитнесу</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение понятия физическое воспитание и детский фитнес. Концептуальные основы подготовки специалиста по фитнесу. Профессиональные знания и умения инструктора по детскому фитнесу.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках передовой опыт проведения физкультурных занятий с детьми 3-15 лет в России и за рубежом (доклад). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.	<p>Тема <i>Особенности проведения фитнес занятий с детьми 3-15 лет</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Определение детский фитнес. Основные трудности в профессионально-педагогической деятельности специалиста по детскому фитнесу. Функции специалиста по детскому фитнесу. Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми 3-15 лет.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-3.</i> Игровой метод освоения базовых элементов. Виды фитнес программ. Использование на фитнес-занятиях инновационных педагогических технологий. Характеристика структуры фитнес занятия для детей 3-15 лет, методика его проведения в формате фитнес клуба.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ интернет ресурсов. Составить конспект фитнес занятия для детей 3-6, 7-9, 10-12, 13-15 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика занятий аэробикой с детьми 3-15 лет</i></p>
3.	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Структура занятий, задачи и средства, музыкальное сопровождение, содержание занятий, средства.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4,5.</i> Основные термины на занятиях аэробикой. Методика проведения занятия по аэробике в фитнес клубе. Аэробика с игрушками и с малым мячом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ интернет ресурсов и разработка конспекта занятия по аэробике для детей 3-6, 7-9, 10-12, 13-15 лет. В источниках литературы найти материал и подготовить презентацию на тему «Анализ основ и сущности педагогического мастерства специалиста по детскому фитнесу». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика занятий атлетической направленности с детьми 3-15 лет</i></p>
4.	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Сущность и значение атлетической гимнастики для детей 3-15 лет, рабочие понятия. Понятие силы и её разновидности. Средства и методы воспитания силы. Методические рекомендации по силовой подготовке для детей 3-15 лет. Основы силовой подготовки детей школьного возраста.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6,7.</i> Структура занятий, музыкальное сопровождение, содержание занятий, характеристика применяемых средств. Основы терминологии. Методика проведения занятия по атлетике в фитнес-клубе для детей 3-15 лет, используя различное оборудование.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проанализировать литературные источники. Составить конспект занятия атлетической гимнастики для детей 3-6, 7-9, 10-12, 13-15 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности методики проведения нетрадиционных физических занятий на основе хатха-йоги</i></p>
5.	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Сущность и значение йоги. Значение занятий хатха-йогой с детьми, влияние на организм. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Изучение следующих асан: поза зародыша, угла, мостика ребенка, кошки, бриллианта, горы, дерева, змеи, льва, балерины, березки, скручивания. Методика формирования комплексов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8,9.</i> Методика проведения нетрадиционных занятий с детьми на основе хатха-йоги. Структура занятия по фитнес-йоге для детей 3-15 лет. Характеристика подбора средств и инвентаря на занятиях детской йоги.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы рассмотреть технику выполнения наиболее часто используемых асан, дыхательных упражнений. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей 3-15 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в фитнес клубе для детей 3-15 лет</i></p>
6.	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Методика проведения физкультурных праздников для детей 3-15 лет. Особенности проведения, церемония открытия. Значение физкультурных праздников в организации активного отдыха детей. Классификация физкультурных праздников.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10,11.</i> Педагогические требования к организации физкультурных праздников. Составление программы физкультурного праздника.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти сценарии праздников, дней здоровья, развлечений для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Разработать сценарий физкультурного праздника. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности занятий с детьми 3- 15 лет, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата</i></p>

	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика проведения занятия для детей 3-15 лет, имеющих нарушения осанки, деформацию стопы. Характеристика структуры занятия и применяемых упражнений. Составление конспекта занятия для детей разного возраста с данными нарушениями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12,13.</i> Методика проведения занятий для детей с отклонениями опорно-двигательного аппарата, характеристика подбора средств. Структура занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти современные подходы к проведению занятий в домашних условиях родителей с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, подготовить конспекты занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Особенности занятий с детьми 3- 15 лет, имеющими нарушения органов дыхания</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Методика проведения дыхательной гимнастики для детей 3-15 лет. Характеристика дыхательных гимнастик. Характеристика структуры занятия и применяемых упражнений. Составление конспекта занятия для детей разного возраста с данными нарушениями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Методика проведения занятий для детей с нарушениями дыхательной системы, характеристика подбора средств. Структура занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти современные подходы к проведению занятий разными видами дыхательной гимнастики, с детьми, имеющими заболевания органов дыхания, подготовить конспекты занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8.	
	<p><i>Тема Особенности занятий с детьми 3- 15 лет, имеющими нарушения обмена веществ</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15-16.</i> Характеристика основного обмена у детей. Энерготраты роста. Потребность в белках, жирах и углеводах, особенности этих видов обмена у детей. Врожденные заболевания, в основе которых лежит нарушенный метаболизм белков. Причины возникновения ожирения и их стадии. Методические особенности проведения фитнес занятия с детьми 3-15 лет, имеющих нарушения обмена веществ. Подбор подходящих средств и методов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти современные подходы к проведению фитнес занятий, с детьми, имеющими избыток или недостаток массы тела, разработать конспекты занятия. Подготовить презентацию на тему «Инновационные направления развития детского фитнеса». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
9.	

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
	<p><i>Тема Теоретические основы подготовки инструкторов по детскому фитнесу</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение понятия физическое воспитание и детский фитнес. Концептуальные основы подготовки специалиста по фитнесу. Профессиональные знания и умения инструктора по детскому фитнесу.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках передовой опыт проведения физкультурных занятий с детьми 3-15 лет в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.	
	<p><i>Тема Особенности проведения фитнес занятий с детьми 3-15 лет</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение детский фитнес. Основные трудности в профессионально-педагогической деятельности специалиста по детскому фитнесу. Функции специалиста по детскому фитнесу. Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми 3-15 лет.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Игровой метод освоения базовых элементов. Виды фитнес программ. Использование на фитнес-занятиях инновационных педагогических технологий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Характеристика структуры фитнес-занятия для детей 3-15 лет, методика его проведения в формате фитнес-клуба. Анализ интернет ресурсов и составление конспекта фитнес занятия для детей 3-6, 7-9, 10-12, 13-15 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.	
	<p><i>Тема Методика занятий аэробикой с детьми 3-15 лет</i></p>
3.	

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Определение аэробики, задачи и средства. Структура занятия по аэробике. Особенности проведения занятий с детьми дошкольного возраста и школьников. Требования к профессиональной подготовке инструктора по детской аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Структура занятий, музыкальное сопровождение, содержание занятий, средства. Основные термины на занятиях аэробикой. Методика проведения занятия по аэробике в фитнес-клубе. Аэробика с игрушками и с малым мячом. Анализ интернет ресурсов и разработка конспекта занятия по аэробике для детей 3-6, 7-9, 10-12, 13-15 лет. В источниках литературы найти материал и подготовить презентацию на тему «Анализ основ и сущности педагогического мастерства специалиста по детскому фитнесу». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методика занятий атлетической направленности с детьми 3-15 лет</i></p>
4.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Сущность и значение атлетической гимнастики для детей 3-15 лет, рабочие понятия. Понятие силы и её разновидности. Средства и методы воспитания силы. Методические рекомендации по силовой подготовке для детей 3-15 лет.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основы силовой подготовки детей школьного возраста. Структура занятий, музыкальное сопровождение, содержание занятий, характеристика применяемых средств. Основы терминологии. Методика проведения занятия по атлетике в фитнес клубе для детей 3-15 лет, используя различное оборудование. Проанализировать литературные источники и составить конспект занятия атлетической гимнастики для детей 3-6, 7-9, 10-12, 13-15 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Особенности методики проведения нетрадиционных физических занятий на основе хатха-йоги</i></p>
5.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Методика проведения нетрадиционных занятий с детьми на основе хатха-йоги. Структура занятия по фитнес-йоге для детей 3-15 лет. Характеристика подбора средств и инвентаря на занятиях детской йоги.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Сущность и значение йоги. Значение занятий хатха-йогой с детьми, влияние на организм. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Изучение следующих асан: поза зародыша, угла, мостика ребенка, кошки, бриллианта, горы, дерева, змеи, льва, балерины, березки, скручивания. Методика формирования комплексов. В источниках литературы рассмотреть технику выполнения наиболее часто используемых асан, дыхательных упражнений. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей 3-15 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в фитнес клубе для детей 3-15 лет</i></p>
6.	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика проведения физкультурного досуга в фитнес-клубе для детей 3-15 лет». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Определение физкультурного досуга, его задачи. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра. Методика проведения физкультурных праздников. Составление программы физкультурного праздника. Методика проведения физкультурных праздников для детей 3-15 лет. Особенности проведения, церемония открытия. Значение физкультурных праздников в организации активного отдыха детей. Классификация физкультурных праздников. Педагогические требования к организации физкультурных праздников. В источниках литературы найти сценарии праздников, дней здоровья, развлечений для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Разработать сценарий физкультурного праздника. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Особенности занятий с детьми 3- 15 лет, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата</i></p>
7.	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения занятий для детей с отклонениями опорно-двигательного аппарата, характеристика подбора средств. Методика проведения занятия для детей 3-15 лет, имеющих нарушения осанки, деформацию стопы. Характеристика структуры занятия и применяемых упражнений. Составление конспекта занятия для детей разного возраста с данными нарушениями. В источниках литературы найти современные подходы к проведению занятий в домашних условиях родителей с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, подготовить конспекты занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8.	<p><i>Тема Особенности занятий с детьми 3- 15 лет, имеющими нарушения органов дыхания</i></p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения органов дыхания». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения занятий для детей с нарушениями дыхательной системы, характеристика подбора средств. Методика проведения дыхательной гимнастики для детей 3-15 лет. Характеристика дыхательных гимнастик. Характеристика структуры занятия и применяемых упражнений. Составление конспекта занятия для детей разного возраста с данными нарушениями. В источниках литературы найти современные подходы к проведению занятий разными видами дыхательной гимнастики, с детьми, имеющими заболевания органов дыхания, подготовить конспекты занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
9.	<p><i>Тема Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения обмена веществ</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Особенности Методические особенности проведения фитнес занятия с детьми 3-15 лет, имеющих нарушения обмена веществ». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подбор подходящих средств и методов. Характеристика основного обмена у детей. Энерготраты роста. Потребность в белках, жирах и углеводах, особенности этих видов обмена у детей. Врожденные заболевания, в основе которых лежит нарушенный метаболизм белков. Причины возникновения ожирения и их стадии. В источниках литературы найти современные подходы к проведению фитнес занятий, с детьми, имеющими избыток или недостаток массы тела, разработать конспекты занятия. В источниках литературы найти материал и подготовить презентацию на тему «Инновационные направления развития детского фитнеса». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 5 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

Рейтинговая система дисциплины (5 семестр)

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Теоретические основы подготовки инструкторов по детскому фитнесу		6	
Особенности проведения фитнес занятий с детьми 3-15 лет		6	
Методика занятий аэробикой с детьми 3-15 лет		8	
Методика занятий атлетической направленности с детьми 3-15 лет		8	
Особенности методики проведения нетрадиционных физкультурных занятий на основе хатха-йоги	10	6	30
Методика проведения физкультурного досуга в фитнес клубе		8	
Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата		6	
Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения органов дыхания		6	
Особенности занятий с детьми 3-15 лет, имеющими нарушения обмена веществ		6	
ИТОГО	10	60	30
		100	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине,
заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 5 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстанов М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М: «Академия», 2006. – 368 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М: «Академия», 2007. – 368 с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие / Под ред. Филипповой С.О., Пономаревой Г.Н. – М.: Детство-Пресс, 2008. – 656 с.
5. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Под ред. Орла В.И., Агаджановой С.Н. – СПб: «Детство-Пресс», 2006. – 171 с.
6. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.

Дополнительная литература

7. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации занятия, игры, упражнения. / Сост. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. – Волгоград, «Учитель», 2011. – 146 с.
8. Богуславская З.М. Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
9. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду: практическое пособие. – М.: «Скрипторий», 2009. – 120 с.
10. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. – Ростов н / Дону, 2005. – 157 с.
11. Куценко Т.А. Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошколят. – Ростов-на Дону: Изд-во «Феникс», 2003. – 224 с.
12. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «Уик век», 2006. – 160 с.
13. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / Сост. Феоктистова В.А., Плиева Л.В. – Волгоград: Учитель, 2010. – 154 с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2007. – 384 с.
15. Чизбру М., Вудхаус С. Йога для ваших детей: практическое пособие. – Минск: Попурри, 2009. – 192 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;

- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</p>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</p>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в</p>

г. Чайковский,
ул. Ленина, д.67.

электронную информационно-образовательную среду Академии

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.