

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:47
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-педагогическая деятельность (Б1.В.ДВ.05.02)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2021
Форма обучения, семестр	очная: 7,8 семестр заочная: 7,8,9 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 6 часов: 216
Промежуточная аттестация	зачет, экзамен

Чайковский, 2021г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент, Кустов О.В.,
к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

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

«22»июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ

к.п.н., доцент

Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического
совета

Сабурова Н.Н.

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

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, профессиональных компетенций, необходимых для формирования теоретических и методических основ использования средств физической культуры в педагогической деятельности с разным возрастным контингентом.

1.2 Задачи дисциплины

- содействовать формированию основ профессионально-педагогической деятельности обучающихся;
- содействовать применению и углублению педагогических знаний, умений приобретенных в процессе обучения в вузе и на педагогической практике, приобретение новых знаний;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины «Профессионально-педагогическая деятельность» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом ПК-8.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	Знает: -требования профессиональной деятельности в области физической культуры оздоровительной направленности к уровню физической подготовленности работников; - технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств; -систему профессионально значимых двигательных действий и способы повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности; -программно-нормативную базу, определяющую деятельность в сфере физкультурно-оздоровительных услуг; -требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области физической культуры. Умеет: -самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; -обучать двигательным действиям и развивать двигательные качества; -определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; -разработать модель своей профессиональной подготовки. Имеет опыт: -планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; -самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
ПК-10 Способен разрабатывать,	ПК-10.1 Знает методики подбора упражнений, видов	Знает -характеристику профессионального

индивидуальные программы занятий фитнесом	<p>фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-10.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>физкультурного образования, направленную на формирование педагога по физической культуре;</p> <p>-требования к профессиональной деятельности современного фитнес тренера;</p> <p>-организацию занятий фитнесом в образовательных учреждениях, фитнес клубах;</p> <p>-роль хореографической подготовки в профессиональной деятельности фитнес тренеров.</p> <p>-содержание программ по фитнесу;</p> <p>-методические особенности построения кондиционной фитнес тренировки с учетом возрастных особенностей.</p> <p>Умеет</p> <p>-планировать средства, методы, дозировать нагрузку с учетом физических особенностей.</p> <p>Имеет опыт</p> <p>-двигательной импровизации в фитнес программах разной направленности.</p> <p>-совершенствования специальной физической подготовленности, специальной двигательной подготовленности.</p> <p>-организационно-методическими основами занятий фитнесом с разными гендерными группами на примере силового фитнеса;</p> <p>-организационно-методическими основами занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере циклической аэробики.</p>
<p>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг. / ОТФ:</p> <p>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</p> <p>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Профессионально-педагогическая деятельность» (Б1.В.ДВ.05.02) 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 фитнеса (Теория фитнеса, Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика силового тренинга, Восточные оздоровительные системы), Технология планирования фитнес-программ, Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Массаж, Врачебно-педагогическое тестирование, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методики закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Профессионально-педагогическая деятельность» будут востребованы при изучении последующей дисциплины/практики: Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Организация и методика групповых фитнес-программ, 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		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60/27	120/27
3	Промежуточная аттестация:			
3.1	зачет	+	-	+
3.2	экзамен		27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах в зачетных единицах	108 3	108 3	216 6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 сем.	8 сем.	9 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12	10	34
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	4	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8	6	22
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	24/4	98/9	182/13
3	Промежуточная аттестация:				
3.1	зачет	-	4	-	4
3.2	экзамен	-	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах в зачетных единицах	72 2	36 1	108 3	216 6

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах					Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего					
<i>7 семестр</i>										
1	Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки	ПК-8.1,8.2,8.3	4	8	12	14	26	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПН-5 ИС-2	
2	Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре	ПК-8.1,8.2,8.3	4	-	4	14	18	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ИС-2	
3	Фитнес: виды, функции	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	4	6	10	16	26	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПН-5 ИС-2	
4	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	4	18	22	16	38	ТТ НТТ	УО-1 УО-3	

	деятельности									ПН-1 ИС-2
Итого (7 семестр)			16	32	48	60	108			
<i>8 семестр</i>										
4	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	8	12	20	20	40	ТТ НТТ	УО-4 ПН-1 ИС-2	
5	Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Профессионально-педагогическая деятельность»	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	4	10	14	20	34	ТТ НТТ	УО-4 ПН-1 ИС-2	
6	Хореографическая подготовка фитнес тренера	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	4	10	14	20	34	ТТ НТТ	УО-4 ПН-1 ПН-5 ИС-2	
Итого (8 семестр)			16	32	48	60	108			
ИТОГО:			32	64	96	120	216			

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства	
			Контактная работа			Самостоятельная работа				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего					
<i>7 семестр</i>										
1	Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки	ПК-8.1,8.2,8.3	2	8	10	30	40	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПН-5	
2	Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре	ПК-8.1,8.2,8.3	2	-	2	30	32	ТТ НТТ	УО-1 УО-3	
Итого (7 семестр)			4	8	12	60	72			
<i>8 семестр</i>										
3	Фитнес: виды, функции	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	2	4	6	12	18	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПН-5	
4	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	2	4	6	12	18	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПН-1	
Итого (8 семестр)			4	8	12	24	36			
<i>9 семестр</i>										
4	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	2	2	4	30	34	ТТ НТТ	УО-4 ПН-1	
5	Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Профессионально-педагогическая деятельность»	ПК-8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	1	2	3	30	33	ТТ НТТ	УО-4 ПН-1	

6	Хореографическая подготовка фитнес тренера	ПК- 8.1,8.2,8.3, 10.1,10.2,10.3	1	2	3	38	41	ТТ НТТ	УО-4 ПН-1 ПН-5
Итого (9 семестр)			4	6	10	98	108		
ИТОГО:			12	22	34	182	216		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа.</p> <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> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет; УО-4 - экзамен.</p> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i> ПН-1 - ситуационные задачи, практический зачет ПН-5 - творческое задание</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p>

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
	<i>7 семестр</i>
1	Тема Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки
	<i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре. Структура дисциплины «Повышение профессионального мастерства» по физкультурно-оздоровительным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, требований, самостоятельная работа студентов. Организация учебного процесса по повышению профессионального мастерства.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Программно-нормативная база, определяющая деятельность в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. Законы, акты, программы. Авторские программы по фитнесу. Алгоритм разработки. Методический анализ существующих программ по фитнесу. Повышение профессионального мастерства на базе федераций, конвенций, курсов, семинаров по разным направлениям фитнеса.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать модель своей профессиональной подготовки по направлению физическая культура, профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии»
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3,4.</i> Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения. Анализ научной деятельности в сфере фитнес технологий. Особенности составления методических разработок.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить методические рекомендации фитнес инструктору по проведению разминки в рамках занятия детским фитнесом. Подготовить презентацию.
2	Тема Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре
	<i>Занятия лекционного типа 3,4.</i> Педагог по физической культуре, как профессия педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность работы. Требования к профессиональной деятельности современного фитнес тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии. Понятие профессионализма в сфере фитнеса. Развитие положительных качеств и руководство саморазвитием обучающихся. Методы работы с лицами разного возраста. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

	<p>Тема Фитнес: виды, функции</p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Роль фитнеса в обществе, жизни отдельного человека. Виды фитнеса. Функции фитнеса в обществе. Роль фитнеса в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция трансформации оздоровительного фитнеса в спортивную деятельность. Виды спортивного фитнеса, характеристика правил соревнований. Организация занятий фитнесом в образовательных учреждениях, фитнес клубах. Характеристика фитнес технологий для дошкольников, школьников, молодежи и лиц зрелого возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-7.</i> Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере циклической аэробики. Мастер-класс «Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере танцевальной аэробики. Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными гендерными группами на примере силового фитнеса. Принципы, методы, средства, техника упражнений, дозировка нагрузки, планирование».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание мастер класса по изученным направлениям фитнес технологий.</p>
3	<p>Тема Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Профессиональное мастерство в физкультурно-оздоровительной деятельности. Профессиональный стандарт. Структура профессиональной деятельности. Характеристика обобщенных трудовых функций. Возможные наименования должностей, профессий. Требования к образованию и обучению. Характеристика трудовых действий. Необходимые умения. Необходимые знания. Требования к личностным качествам. «Компетентность», «конкурентоспособность». Этапы профессионального роста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-12.</i> Постановка целей в профессиональной деятельности. Этапы целеполагания. «Работа» с препятствиями. Поиск ресурсов. Профессиональная рефлексия. Тренинг профессионально-значимых качеств. Анализ биографий успешных личностей. Методы предупреждения конфликтов. Регулирование и разрешение конфликтов. Мастерство профессионального взаимодействия. Ораторское мастерство. Конфликт и методы его преодоления.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Специфика деятельности фитнес-тренера в персональном формате. Соотношение целесообразности предоставления фитнес-услуг и потребностей клиента.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> Специфика деятельности фитнес-тренера в групповом формате. Групповая динамика. Регулирование внутригрупповых процессов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p>
4	<p>8 семестр</p> <p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Реализация общих вопросов теории и методики «Профессионально-педагогическая деятельность» на предметной основе на предметной основе базовых и инновационных видов физкультурно-оздоровительных технологий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 10,11.</i> Современные требования к инструктору-методисту по фитнесу. Требования работодателей при приеме на работу: требования к знаниям, умениям, владениям, личностным качествам. Требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. Направления деятельности по совершенствованию профессиональных качеств инструктора-методиста по фитнесу. Тематические аспекты тестирования в рамках квалификационного экзамена по фитнесу.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17,18.</i> Феномен двигательной импровизации в программах разной направленности. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19,20.</i> Педагогическое мастерство фитнес-тренера. Педагогические способности. Кьюинг. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Методика преподавания (Управление группой (вербальный и</p>

	<p>невербальный кьюинг). Методы разучивания элементов. Методы ведения уроков (фристайл и линейный метод). Техника безопасности на занятиях. Способы усложнения применяемых упражнений. Используемое дополнительное оборудование.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> Средства и методы мотивации клиентов. Учет типологии клиента. Пути разрешения проблемных ситуаций. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p>
5	<p>Тема Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Профессионально-педагогическая деятельность»</p> <p><i>Занятия лекционного типа 13,14.</i> Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Профессионально-педагогическая деятельность». Проблемы и пути формирования профильной физической подготовки студентов. Роль процесса физического воспитания в учебной деятельности студентов. Характеристика профессиональной деятельности в сфере реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции профессионального образования и концепции системы физического воспитания. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности. Критерии оценки профильной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)23-27.</i> Профильная физическая подготовка студентов средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование физических качеств и функционального состояния студентов средствами фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к демонстрации практических навыков применения средств фитнеса для совершенствования физических качеств и функционального состояния студентов.</p>
6	<p>Тема Хореографическая подготовка фитнес тренера</p> <p><i>Занятия лекционного типа 15,16.</i> Роль хореографической подготовки в профессиональной деятельности фитнес тренеров. Физическая подготовленность фитнес тренера, как ведущий фактор профессионализма. Психо-эмоциональный климат на занятиях фитнесом, как важнейший компонент оздоровительного воздействия. Характеристика показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой: самочувствие, настроение, желание заниматься. Мотивы и потребности в занятиях: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Методики оценки психоэмоционального состояния.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Содержание базовой хореографической подготовки фитнес тренера. Базовые позиции и передвижения. Пор де бра, как средство хореографической подготовки. Методический анализ видеоматериалов по хореографической подготовке.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект части занятия по хореографической подготовке фитнес тренера танцевальных направлений аэробики.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</i> Современные стили танцев, как средство хореографической подготовки. Уличные и клубные стили танцев. Базовые движения, связки. Методический анализ видеоматериалов по современным танцевальным направлениям.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовится к проведению мастер-класса по обучению базовым движениям современного танцевального направления.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)30-32.</i> Совершенствование специальной физической подготовки, специальной двигательной подготовки, с акцентом на развитие физических качеств, предусмотренных спецификой избранного вида оздоровительного или спортивного фитнеса. Совершенствование техники отдельных элементов избранного вида фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида фитнеса. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида фитнеса.</p>

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

Разделы, темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
1	<p>Тема Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре. Структура дисциплины «Повышение профессионального мастерства» по физкультурно-оздоровительным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, требований, самостоятельная работа студентов. Организация учебного процесса по повышению профессионального мастерства.</p> <p>Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1,2.</i> Программно-нормативная база, определяющая деятельность в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. Законы, акты, программы. Авторские программы по фитнесу. Алгоритм разработки. Методический анализ существующих программ по фитнесу. Повышение профессионального мастерства на базе федераций, конвенций, курсов, семинаров по разным направлениям фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать модель своей профессиональной подготовки по направлению физическая культура, профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3,4.</i> Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения. Анализ научной деятельности в сфере фитнес технологий. Особенности составления методических разработок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить методические рекомендации фитнес инструктору по проведению разминки в рамках занятия детским фитнесом. Подготовить презентацию.</p>
2	<p>Тема Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Педагог по физической культуре, как профессия педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность работы. Требования к профессиональной деятельности современного фитнес тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии. Понятие профессионализма в сфере фитнеса. Развитие положительных качеств и руководство саморазвитием обучающихся. Методы работы с лицами разного возраста. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>8 семестр</i>
3	<p style="text-align: center;">Тема Фитнес: виды, функции</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Роль фитнеса в обществе, жизни отдельного человека. Виды фитнеса. Функции фитнеса в обществе. Роль фитнеса в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция трансформации оздоровительного фитнеса в спортивную деятельность. Виды спортивного фитнеса, характеристика правил соревнований. Организация занятий фитнесом в образовательных учреждениях, фитнес клубах. Характеристика фитнес технологий для дошкольников, школьников, молодежи и лиц зрелого возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5,6.</i> Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере циклической аэробики. Мастер-класс «Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере танцевальной аэробики. Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными гендерными группами на примере силового фитнеса. Принципы, методы, средства, техника упражнений, дозировка нагрузки, планирование».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание мастер класса по изученным направлениям фитнес технологий.</p>
	Тема Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной

4	<p style="text-align: center;">деятельности</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Реализация общих вопросов теории и методики «Профессионально-педагогическая деятельность» на предметной основе на предметной основе базовых и инновационных видов физкультурно-оздоровительных технологий. Профессиональное мастерство в физкультурно-оздоровительной деятельности. Профессиональный стандарт. Структура профессиональной деятельности. Характеристика обобщенных трудовых функций. Возможные наименования должностей, профессий. Требования к образованию и обучению. Характеристика трудовых действий. Необходимые умения. Необходимые знания. Требования к личностным качествам. «Компетентность», «конкурентоспособность». Этапы профессионального роста. Современные требования к инструктору-методисту по фитнесу. Требования работодателей при приеме на работу: требования к знаниям, умениям, владениям, личностным качествам. Требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. Направления деятельности по совершенствованию профессиональных качеств инструктора-методиста по фитнесу. Тематические аспекты тестирования в рамках квалификационного экзамена по фитнесу.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Постановка целей в профессиональной деятельности. Этапы целеполагания. «Работа» с препятствиями. Поиск ресурсов. Профессиональная рефлексия. Тренинг профессионально-значимых качеств. Анализ биографий успешных личностей. Методы предупреждения конфликтов. Регулирование и разрешение конфликтов. Мастерство профессионального взаимодействия. Ораторское мастерство. Конфликт и методы его преодоления. Специфика деятельности фитнес-тренера в персональном формате. Соотношение целесообразности предоставления фитнес-услуг и потребностей клиента. Специфика деятельности фитнес-тренера в групповом формате. Групповая динамика. Регулирование внутригрупповых процессов.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Феномен двигательной импровизации в программах разной направленности. Демонстрация практических навыков. Педагогическое мастерство фитнес-тренера. Педагогические способности. Кьюинг. Демонстрация практических навыков.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>9 семестр</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг). Методы разучивания элементов. Методы ведения уроков (фристайл и линейный метод). Техника безопасности на занятиях. Способы усложнения применяемых упражнений. Используемое дополнительное оборудование.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Средства и методы мотивации клиентов. Учет типологии клиента. Пути разрешения проблемных ситуаций. Демонстрация практических навыков.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p>
5	<p style="text-align: center;">Тема Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Профессионально-педагогическая деятельность»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Профессионально-педагогическая деятельность». Проблемы и пути формирования профильной физической подготовки студентов. Роль процесса физического воспитания в учебной деятельности студентов. Характеристика профессиональной деятельности в сфере реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции профессионального образования и концепции системы физического воспитания. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности. Критерии оценки профильной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10.</i> Профильная физическая подготовка студентов средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование физических качеств и функционального состояния студентов средствами фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к демонстрации практических навыков применения средств фитнеса для совершенствования физических качеств и функционального состояния студентов.</p>

	Тема Хореографическая подготовка фитнес тренера
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Роль хореографической подготовки в профессиональной деятельности фитнес тренеров. Физическая подготовленность фитнес тренера, как ведущий фактор профессионализма. Психо-эмоциональный климат на занятиях фитнесом, как важнейший компонент оздоровительного воздействия. Характеристика показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой: самочувствие, настроение, желание заниматься. Мотивы и потребности в занятиях: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Методики оценки психоэмоционального состояния.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Содержание базовой хореографической подготовки фитнес тренера. Базовые позиции и передвижения. Пор де бра, как средство хореографической подготовки. Методический анализ видеоматериалов по хореографической подготовке. Современные стили танцев, как средство хореографической подготовки. Уличные и клубные стили танцев. Базовые движения, связки. Методический анализ видеоматериалов по современным танцевальным направлениям. Совершенствование специальной физической подготовки, специальной двигательной подготовки, с акцентом на развитие физических качеств, предусмотренных спецификой избранного вида оздоровительного или спортивного фитнеса. Совершенствование техники отдельных элементов избранного вида фитнеса.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект части занятия по хореографической подготовке фитнес тренера танцевальных направлений аэробики. Подготовится к проведению мастер-класса по обучению базовым движениям современного танцевального направления. Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида фитнеса. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида фитнеса.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре, экзамен в 8 семестре.

Критерии выставления зачета, экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС».

Рейтинговая система дисциплины 7 семестр

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки		20	
Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре	10	20	30
Фитнес: виды, функции		5	
Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности		15	
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>

Рейтинговая система дисциплины (8 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности		20	30
Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Профессионально-педагогическая деятельность»	10	20	
Хореографическая подготовка фитнес тренера		20	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</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 для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– *зачет в 8 семестре, экзамен в 9 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. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. -Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. [Электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»]
2. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. [Электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»]
3. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Костюченко В.Ф. и др. -СПб, 2014.- гриф УМО. -эл. ресурс
4. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- М.: Академия, 2014.

Дополнительная литература

5. Алексеева Л.М. Комплекс детской общеразвивающей гимнастики.-Ростов н/Д.: Феникс, 2005.- 208с.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие. Под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.-М.: СпортАкадемПресс,2006. - 304 с.
7. Бурбо Л. Кардиоаэробика. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.-160с.
8. Волль Б. Фитнес на работе и дома.-М.: Омега- Л, 2006.-144с.
9. Детский фитнес.- Планета Фитнес. М.: ООО «Уиц Век», 2006.- 160 с.
10. Ким Н., Дьяконов М.Б.Фитнес. -М.: Советский спорт, 2006.-454с.
11. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий.-Волгоград: Учитель, 2011.-95с.
12. Лисицкая Т.С., Голенко А.А. Велоаэробика.-М.: Советский спорт,2010.-144с.
13. Миловидов В.К. и др. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики.-Челябинск: Урал ГУФК,2009.- 140с.
14. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия.-СПб.: Вектор, 2009.-215с.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс».-СПб.: Детство-пресс, 2007.-384с.
16. Хоули Э.Т., Френкс Б.А. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.-Киев: Олимпийская литература, 2004.-375с.

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 ЧГАФКиС) – 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 № 6900/20 от 06 июля 2020г. с «24» сентября 2020г. по «24» сентября 2021г., 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>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 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
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в 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.