

Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Институт естествознания и спортивных технологий

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 /Д.А. Махотин/
Протокол № 10 от 19 марта 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института непрерывного
образования ГАОУ ВО МГПУ



 /М.М. Шалашова/
«19» марта 2020 г.

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации

«Фитнес-технологии на занятиях по предмету «Физическая культура» в
общеобразовательной организации»

(36 часов)

Авторы:

Скотникова А.В., канд. пед. наук, доцент;
Александрова В.А., канд. пед. наук, доцент;
Деревлева Е.Б., канд. пед. наук, доцент;
Михайлова Э.И. канд. пед. наук, профессор;
Соловьев В.Б. канд. пед. наук, доцент

Москва, 2020

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области фитнес-технологий на занятиях по предмету «физическая культура» в общеобразовательной организации.

Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование Бакалавриат 44.03.01.
		Код компетенции
1.	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК – 6

Программа разработана в соответствии с профессиональными стандартами «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Код А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	Планирование и проведение учебных занятий. Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению. Формирование универсальных учебных действий.

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Уметь / Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Бакалавриат 44.03.01.
		Код компетенции
1.	Уметь 1. Демонстрировать выполнение упражнений (приемов) фитнес-аэробики. 2. Разрабатывать учебные занятия по освоению школьниками приемов фитнес-аэробики на уроках физической культуры. Знать 1. Особенности освоения фитнес технологий в общеобразовательных организациях. 2. Прикладное значение, классификацию средств, методов и основы техники упражнений (приемов) фитнес-аэробики. 3. Технологию отбора средств, методов и комплексов упражнений для обучения фитнес-аэробике школьников. 4. Алгоритмы выполнения упражнений фитнес аэробики. 5. Технологию разработки учебных (или тренировочных) занятий по освоению школьниками упражнений (приемов) фитнес-аэробики на уроках физической культуры.	ОПК – 6
2.	Уметь 1. Демонстрировать выполнение упражнений (приемов) пилатес. 2. Разрабатывать учебные занятия по освоению школьниками приемов пилатес на уроках физической культуры. Знать 1. Прикладное значение, классификацию средств, методов и основы техники упражнений (приемов) пилатес. 2. Технологию отбора средств, методов и комплексов упражнений для обучения пилатес школьников. 3. Алгоритмы выполнения упражнений пилатес. 4. Технологию разработки учебных (или тренировочных) занятий по освоению школьниками упражнений (приемов) пилатес на уроках физической культуры.	ОПК-6
3.	Уметь 1. Демонстрировать выполнение упражнений силовой подготовки в фитнесе. 2. Разрабатывать учебные занятия по освоению школьниками упражнений силовой подготовки в фитнесе на уроках физической культуры. Знать 1. Прикладное значение, классификацию средств, методов и основы техники упражнений (приемов) силовой подготовки в фитнесе.	ОПК – 6

	2.Технологию отбора средств, методов и комплексов упражнений для обучения силовой подготовке в фитнесе школьников. 3.Алгоритмы выполнения упражнений силовой подготовки в фитнесе. 4. Технологию разработки учебных (или тренировочных) занятий по освоению школьниками упражнений (приемов) силовой подготовки в фитнесе на уроках физической культуры.	
4.	Уметь 1. Демонстрировать выполнение упражнений (приемов) танцевальных направлений фитнеса 2. Разрабатывать учебные занятия по освоению школьниками упражнений танцевальных направлений фитнеса на уроках физической культуры. Знать 1.Прикладное значение, классификацию средств, методов и основы техники упражнений (приемов) танцевальных направлений фитнеса. 2.Технологию отбора средств, методов и комплексов упражнений для обучения танцевальным направлениям фитнеса школьников. 3.Алгоритмы выполнения упражнений танцевальных направлений фитнеса Технологию разработки учебных (или тренировочных) занятий по освоению школьниками упражнений (приемов) танцевальных направлений фитнеса на уроках физической культуры.	ОПК-6

Уровень образования: ВО, получающие ВО

Направление подготовки: педагогическое образование

Область профессиональной деятельности: общее образование (обучение физической культуре)

1.4. Форма обучения: очная (с использованием ДОТ)

1.5. Режим занятий: 6 часов в день, 1 – 2 раз в неделю

1.6. Срок освоения: 5 недель

1.7. Трудоемкость программы: 36 часов

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеауди- торная работа	Формы аттестации, контроля	Трудое- мкость
		Всего ауд., час.	Лекции	Практ. занятия	Сам. работа		
1.	Фитнес технологии как ресурс развития школьников. Фитнес-аэробика	6	2	4	2	Входное/выходное тестирование по теме 1 Практическая работа 1	8
2.	Система Пилатес	6	2	4	2	Входное/выходное тестирование по теме 2 Практическая работа 2	8
3.	Силовая подготовка в фитнес тренировке	6	2	4	2	Входное/выходное тестирование по теме 3 Практическая работа 3	8
4.	Танцевальные направления аэробики	6	2	4	2	Входное/выходное тестирование по теме 4 Практическая работа № 4	8
	Итоговая аттестация	4		4		Зачет на основании выходных тестирований по темам, совокупности выполненных практических работ и их защиты на итоговой аттестации	4
	Итого:	28	8	20	8	-	36

* результаты входного тестирования используются для индивидуализации процесса обучения по программе; результаты выходного тестирования учитываются при итоговой аттестации.

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 1. Фитнес технологии как ресурс развития школьников. Фитнес-аэробика	Лекция, 2 часа	Особенности освоения фитнес технологий в общеобразовательных организациях их возможности в гармоническом развитии школьников. Фитнес-аэробика в физическом воспитании и развитии школьников. Прикладное значение, классификацию средств, методов и основы техники упражнений (приемов) фитнес-аэробики. Технология отбора средств, методов и комплексов упражнений для обучения фитнес-аэробике школьников. Многообразие средств и методов проведения фитнес-аэробики. Терминология фитнес-аэробики. Алгоритмы выполнения упражнений фитнес аэробики. Технология разработки учебных (или тренировочных) занятий по освоению школьниками упражнений (приемов) фитнес-аэробики на уроках физической культуры. Педагогический контроль и оценка результатов занятий по фитнес-аэробике. <i>Входное/выходное тестирование</i> по теме 1 в составе общего тестирования по всем темам программы
	Практическое занятие, 4 часа	Работа в малых группах. Выполнение упражнений (приемов) фитнес-аэробики. Последовательность освоения базовых элементов фитнес-аэробики, от двигательного умения к навыку: базовые шаги аэробики, вариативность их выполнения, техника выполнения упражнений. Разработка учебных занятий по освоению школьниками приемов фитнес-аэробики на уроках физической культуры. Этапы составления комплексов фитнес-аэробики, правила записи комплексов упражнений.
	Самостоятельная работ, 2 часа	<i>Практическая работа № 1.</i> Разработать и записать в виде конспекта как составную часть учебного занятия комплекс аэробики на основе базовых шагов, 8 восьмерок (две музыкальные фразы)
Тема 2. Система Пилатес	Лекция, 2 часа	Прикладное значение, классификация средств, методов и основы техники упражнений (приемов) пилатес. История возникновения. Основные принципы системы Технология отбора средств, методов и комплексов упражнений для обучения пилатес школьников. Подходы к построению занятия. Особенности организации и построения занятия по системе Пилатес. Алгоритмы выполнения упражнений пилатес. Технология разработки учебных (или тренировочных)

		занятий по освоению школьниками упражнений (приемов) пилатес на уроках физической культуры. Педагогический контроль и влияние упражнений по системе Пилатес на организм занимающихся. <i>Входное/выходное тестирование</i> по теме 2 в составе общего тестирования по всем темам программы
	Практическое занятие, 4 часа	Работа в малых группах. Выполнение упражнений (приемов) пилатес. Техника выполнения упражнений по системе Пилатес. Построение тренировочного процесса с учетом разных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Разработка учебных занятий по освоению школьниками приемов пилатес на уроках физической культуры.
	Самостоятельная работ, 2 часа	<i>Практическая работа № 2.</i> Построение тренировочного занятия как составной части учебного занятия по системе Пилатес на примере какой-либо задачи (по согласованию с преподавателем).
Тема 3. Силовая подготовка в фитнес тренировке	Лекция, 2 часа	Прикладное значение, классификация средств, методов и основы техники упражнений (приемов) силовой подготовки в фитнесе. Терминология, ранжирование и классификация средств силовой подготовки в фитнес тренировке. Анатомо-морфологические и физиологические особенности занятий силовой подготовкой. Технология отбора средств, методов и комплексов упражнений для обучения силовой подготовке в фитнесе школьников. Алгоритмы выполнения упражнений силовой подготовки в фитнесе. Биомеханика упражнений в силовой тренировке. Технология разработки учебных (или тренировочных) занятий по освоению школьниками упражнений (приемов) силовой подготовки в фитнесе на уроках физической культуры. Основы составления тренировочных программ силовой подготовки в фитнес тренировке. Особенности организации и проведения занятий по силовой подготовке в общеобразовательных организациях. Педагогический контроль и влияние силовой подготовки на занимающихся. Методические принципы силовой подготовки в фитнес тренировке. <i>Входное/выходное тестирование</i> по теме 3 в составе общего тестирования по всем темам программы
	Практическое занятие, 4 часа	Работа в малых группах. Выполнение упражнений (приемов) силовой подготовки в фитнесе. Техника упражнений тяжелоатлетических видов спорта. Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощений.

		Разработка учебных занятий по освоению школьниками упражнений силовой подготовки в фитнесе на уроках физической культуры. Построение тренировочного процесса силовой подготовки с использованием тяжелоатлетических упражнений. Построение тренировочного процесса силовой подготовки с использованием упражнений пауэрлифтинга. Построение тренировочного процесса силовой подготовки с использованием упражнений гиревого спорта. Построение тренировочного процесса силовой подготовки с использованием веса собственного тела. Построение тренировочного процесса силовой подготовки с использованием упражнений бодибилдинга.
	Самостоятельная работа, 2 часа	<i>Практическая работа № 3.</i> Составление тренировочной программы по силовой подготовке в фитнес тренировке и план-конспекта одного тренировочного занятия из созданной тренировочной программы
Тема 4. Танцевальные направления аэробики	Лекция, 2 часа	Прикладное значение, классификация средств, методов и основы техники упражнений (приемов) танцевальных направлений фитнеса. Основные танцевальные направления в аэробике (латина, хип-хоп). Технология отбора средств, методов и комплексов упражнений для обучения танцевальным направлениям фитнеса школьников. Специфика каждого вида танцевальной аэробики. Алгоритмы выполнения упражнений танцевальных направлений фитнеса Технология разработки учебных (или тренировочных) занятий по освоению школьниками упражнений (приемов) танцевальных направлений фитнеса на уроках физической культуры. Особенности организации и основные принципы построения занятия по танцевальной аэробике. <i>Входное/выходное тестирование</i> по теме 4 в составе общего тестирования по всем темам программы
	Практическое занятие, 4 часа	Работа в малых группах. Выполнение упражнений (приемов) танцевальных направлений фитнеса. Освоение базовыми движениями разных видов танцевальной аэробики (латина, хип-хоп). Освоение темпо-ритмовых структур музыкального сопровождения. Разработка учебных занятий по освоению школьниками танцевальных направлений фитнеса на уроках физической культуры. Освоение правилами составления и соединения танцевальных комбинаций.
	Самостоятельная работ, 2 часа	<i>Практическая работа № 4.</i> Построение тренировочного занятия по танцевальной аэробике как составной части учебного занятия,

		одного из направлений (по согласованию с преподавателем)
Итоговая аттестация	4 часа	Проверка практических работ № 1-4 проводится дистанционно. Защита (демонстрация фитнес техник и проведения части занятия) одного практического задания по практическим работам 1-4 на итоговой аттестации происходит после проверки практических работ 1-4, направляемых дистанционно.
		Зачет (на основании выходных тестирований по темам, совокупности выполненных практических работ и их защиты на итоговой аттестации)

2.4. Календарный учебный график

Приложение 1

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

3.1. Текущая аттестация

Входное тестирование

Форма проведения	Дистанционно
Виды оценочных материалов	Тест из 60 заданий по всем темам программы в электронной форме (Приложение 2). Проводится дистанционно в начале каждой темы программы (по 15 вопросов в соответствии с содержанием темы (до начала контактной работы)).
Критерии оценивания	1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. 13-15 баллов – высокий уровень, 7-12 баллов – средний уровень, менее 6 – низкий уровень.
Оценка	Не предусмотрено (тестирование проводится с целью определения уровня владения материалом)

Выходное тестирование

Форма проведения	Дистанционно
Виды оценочных материалов	Тест из 60 заданий по всем темам программы в электронной форме (Приложение 3). Проводится дистанционно в конце программы (после прохождения всех тем). Учитывается при итоговой аттестации
Критерии оценивания	1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 45-60 баллов
Оценка	Зачтено/не зачтено

Практическая работа 1 по теме 1

Название	Составление комплекса аэробики с последующей защитой на итоговой аттестации (на выбор преподавателя)
Требования к структуре и содержанию	Разработать и записать в виде конспекта комплекс оздоровительной фитнес-аэробики на два музыкальных квадрата (восемь «восьмерок») с последующей защитой на итоговой аттестации. Комплекс должен состоять из базовых шагов аэробики: марш и его разновидности, подъем колена, мах, выпад, прыжок в стойку ноги врозь – вместе, скип, бег, которые сочетаются с разнообразными движениями рук. Таблица для записи включает следующие разделы (столбцы): № музыкального квадрата, № восьмерки, содержание, организационно-методические указания. Требования к структуре: 1) титульный лист; 2) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; 3) список использованной литературы Работа оценивается исходя из установленных показателей и критериев оценки работы (соответствие содержания темы работы; полнота и глубина раскрытия основных понятий содержание темы; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; соблюдение терминологии; соблюдение требований к оформлению и объему работы; отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей). Основной текст комплекса набирается в текстовом редакторе «Microsoft Office Word» шрифтом Times New Roman, размер 14, интервал 1,5, абзацный отступ 1,25. Текст в таблицах набирается в текстовом редакторе «Microsoft Office Word» шрифтом Times New Roman, размер 12, интервал 1,0, без абзацного отступа. Поля документа: левое 20 мм, правое 10 мм, верхнее 20 мм, нижнее 20 мм. Номера страниц проставляются в середине верхнего поля (как при вертикальном, так и при горизонтальном расположении текста) на всех последующих страницах документа, кроме первой, шрифтом Times New Roman, размер 12.
Критерии оценивания	При выставлении оценки учитывается: умение разрабатывать учебные занятия по освоению школьниками приемов фитнес-аэробики на уроках физической культуры степень адекватности подбора упражнений: направленность, координационная сложность, уникальность; уровень знания и умения подачи команд: последовательность, своевременность, четкость произнесения, сохранение ритма и темпа музыкального сопровождения; умение качественно демонстрировать упражнения фитнес-аэробики; умение контролировать процесс выполнения заданий, своевременно и правильно подавать методические указания.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Практическая работа 2 по теме 2

Название	Составление план-конспекта одного тренировочного занятия по Пилатесу с последующей защитой на итоговой аттестации (на выбор преподавателя)
Требования к структуре и содержанию	Требования к структуре: Титульный лист Текстовое изложение материала: - задачи урока - исходные положения - описание упражнения, с указанием направленности каждого и соблюдением последовательности
Критерии оценивания	При выставлении оценки учитывается: - умение демонстрировать выполнение упражнений (приемы) пилатес. Правильный подбор упражнений. Соблюдение исходных положений Соблюдение принципов системы. - умение разрабатывать учебные занятия по освоению школьниками приемов пилатес на уроках физической культуры. Проведение комплекса упражнений системы Пилатес.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Практическая работа 3 по теме 3

Название	Составление тренировочной программы по силовой подготовке на месяц занятий, проведение одного занятия по план-конспекту из составленной тренировочной программы (на выбор преподавателя)
Требования к структуре и содержанию	Требования к структуре: 1) титульный лист; 2) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором (при наличии); 3) список использованной литературы (при наличии). Таблица для записи тренировочной программы включает следующие разделы (столбцы): день (количество дней в неделю), названия упражнений, дозировка (объем и интенсивность нагрузки, время выполнения), организационно-методические указания. Указываются особенности контингента занимающихся, направленность программы (цель, задачи), используемый инвентарь и оборудование). Таблица для записи план-конспекта включает следующие разделы (столбцы): название упражнения, дозировка (объем и интенсивность нагрузки, время выполнения), организационно-методические указания. Указываются особенности контингента занимающихся, направленность занятия (цель, задачи), используемый инвентарь и оборудование). Работа оценивается исходя из установленных показателей и критериев оценки работы (соответствие содержания темы работы; полнота и глубина раскрытия основных понятий содержание темы; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; соблюдение терминологии; соблюдение требований к оформлению и объему работы; отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей).

	Основной текст Программы набирается в текстовом редакторе «Microsoft Office Word» шрифтом Times New Roman, размер 14, интервал 1,5, абзацный отступ 1,25. Текст в таблицах набирается в текстовом редакторе «Microsoft Office Word» шрифтом Times New Roman, размер 12, интервал 1,0, без абзацного отступа. Поля документа: левое 20 мм, правое 10 мм, верхнее 20 мм, нижнее 20 мм. Номера страниц проставляются в середине верхнего поля (как при вертикальном, так и при горизонтальном расположении текста) на всех последующих страницах документа, кроме первой, шрифтом Times New Roman, размер 12.
Критерии оценивания	При анализе практической работы учитываются следующие компоненты. Для программы занятий силовой подготовкой и план-конспекта занятия: - умение разрабатывать учебные занятия по освоению школьниками упражнений силовой подготовки в фитнесе на уроках физической культуры: тренировочные упражнения (терминология и последовательность); дозировка (объем и интенсивность тренировочной нагрузки, отдых во время занятий и между тренировками); методы развития силовых способностей; схема построения занятий; учет особенностей занимающихся (возрастных, половых и т.п.); МТО занятий; - умение демонстрировать выполнение упражнений (приемы) силовой подготовки в фитнесе: соответствие план-конспекту; уровень выполнения упражнений (демонстрация и объяснение); терминология.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Практическая работа 4 по теме 4

Название	Построение комбинации из шагов танцевальной аэробикой, одного избранного стиля Проведение занятия по танцевальной аэробике на итоговой аттестации (на выбор преподавателя)
Требования к структуре и содержанию	Проведение танцевальной разминки. Построение основной части занятия – построение комбинации из шагов танцевальной аэробикой, одного избранного стиля. Соответствие построенной композиции стилизованному музыкальному сопровождению.
Критерии оценивания	При выставлении оценки учитывается: - умение демонстрировать выполнение упражнений (приемы) танцевальных направлений фитнеса. Владение терминологией. Владение техникой выполнения шагов. - умение разрабатывать учебные занятия по освоению школьниками упражнений танцевальных направлений фитнеса на уроках физической культуры. Соблюдение правил построения комбинации, соблюдение правила подбора шагов.
Оценка	Зачтено/не зачтено

3.2. Итоговая аттестация

Форма итоговой аттестации	Зачет (на основании выходных тестирований по темам, совокупности выполненных практических работ и их защиты на итоговой аттестации)
Требования к итоговой аттестации	Зачет как совокупность выполненных тестовых заданий и практических работ. Защита (демонстрация фитнес техник и проведения части занятия) одного практического задания по практическим работам 1-4 на итоговой аттестации происходит после проверки практических работ 1-4, направляемых дистанционно. Защита практического задания выполняется по одной из 4 выполненных работ (1-4) на выбор преподавателя. Выполнение всех тестовых заданий и практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ
Оценка	Зачтено/не зачтено

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для академического бакалавриата / Л.С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 380 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07487-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438544>

2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для академического бакалавриата / Л.С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 496 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07522-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438575>

3. Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн – Электрон. текстовые данные. – М.: «Спорт», 2016. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Лисицкая Т. Аэробика: в 2-х т. Т. 1: Теория и методика / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.: ил.
5. Лисицкая Т. Аэробика: в 2-х т. Т. 2: Частные методики / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.: ил.
6. «Пилатес» – фитнес высшего класса / Буркова О.В., Лисицкая Т.С. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005, 208 с.
7. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе.: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.
8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б., Калинкина К.В. Особенности занятий аэробикой в начальной школе: Учебно-методическое пособие. – М.: ООО Центр полиграфических услуг Радуга, 2016. – 116 с.
9. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебно-методическое пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2017. – 127 с.
10. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Аэробика в школьном физическом воспитании: учебно-методическое пособие. М.: МГПУ, 2019. – 140 с.

Дополнительная:

1. Мякинченко Е.Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002 – 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Дюков В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / Дюков В. – Электрон. текстовые данные. – М.: «Спорт»,

2016. – 86 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43903.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ибель Д.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006. – 80 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27610.html>. – ЭБС «IPRbooks»

5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

6. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., А.А. Хайруллина А.А. Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры. Новые подходы и решения: Учебно-методическое пособие. – Saarbrücken: Lap LAMBERT Academic Publishibg. – 70 p.

7. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Как подготовиться к соревнованиям по аэробике: методические рекомендации. – М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2011. – 70 с. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Верхошанский Ю.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: «Спорт», 2019. – 184 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88521.html>. – ЭБС «IPRbooks»

8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Учителю физической культуры о гимнастической аэробике: Методические рекомендации. – М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008. – 36 с.

9. Прокопов К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005.

10. Робинсон Л., Томсон Г. Р 58 Пилатес: Путь вперёд Мн.: ООО «Попурри», 2003. – 192 с.

11. Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие / Сапожникова О.В. – Электрон. текстовые данные. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 144 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>. – ЭБС «IPRbooks»

Интернет-ресурсы:

1. <https://crossfit.ru/> – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России;
2. <http://fpr-info.ru/> – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;
3. <https://vfgs.ru/> – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;
4. <https://fbbr.org/> – сайт Федерации Бодибилдинга России;
5. <https://ffarsport.ru/> – сайт Федерации аэробики России.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оборудование и инвентарь для проведения занятий (бодибары, набивные мячи, гантели, штанги в сборе, гири, тренажерные устройства, гимнастические скамейки, степ-платформы, фитболы, коврики);
- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор и пр.);
- система дистанционного обучения MOODLE;
- учебно-методические и оценочные материалы;
- музыкальное оборудование.

4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы подготовлены и разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения вуза, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы слушателей определяется перед реализацией программы для каждой группы обучающихся отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами дискуссии, работа в малых группах, методы и приемы командно-ориентированного обучения.

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Учебные недели/часы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Тема					
1.	Фитнес-аэробика	Т, П, К/8				
2.	Система Пилатес		Т, П, К/8			
3.	Силовая подготовка в фитнес тренировке			Т, П, К/8		
4.	Танцевальные направления аэробики				Т, П, К/8	
5.	Выходное тестирование (ДОТ)					ИА, 4

Условные обозначения:

Т – теоретическая подготовка

П или С – практика или стажировка

К – входной, текущий, промежуточный контроль знаний, умений

ПА – промежуточная аттестация (экзамен, зачет)

ИА – итоговая аттестация (защита практических заданий 1 из 4 на выбор преподавателя)

Приложение 2

Тестовые задания для входного тестирования (примеры)

Фитнес технологии как ресурс развития школьников.

Фитнес-аэробика

1. Какой из видов физической активности относится к фитнес-аэробике?

- А. фри-роуп;
 - Б. кроссфит;
 - В. черлидинг;
 - Г. хип-хоп.
2. С какого возраста можно заниматься аэробикой?
- А. с 5-6 лет;
 - Б. с 7-9 лет;
 - В. с любого;
 - Г. с 10-11 лет.
3. В какой части урока физической культуры лучше проводить обучение элементам фитнес-аэробики?
- А. в подготовительной и заключительной;
 - Б. в основной и заключительной;
 - В. в заключительной;
 - Г. в подготовительной и основной части.
4. Какие признаки не являются переутомлением занимающихся фитнес-аэробикой?
- А. покраснение кожных покровов;
 - Б. потливость;
 - В. бледность;
 - Г. рассеянное внимание.
5. Как Вы считаете, какой инвентарь можно использовать на занятиях фитнес-аэробикой?
- А. штангу;
 - Б. брусья;
 - В. гантели;
 - Г. степ-платформу.

Система Пилатес

1. Возможно ли выполнять упражнения из системы Пилатес в разных исходных положениях?
 - А. да;
 - Б. нет.
2. Какой из перечисленных принципов не является принципом системы Пилатес?
 - А. дыхание;
 - Б. концентрация;
 - В. сопротивление;
 - Г. выравнивание.
3. Есть ли в системе Пилатес разминка?
 - А. да;
 - Б. нет.
4. Какой принцип системы является древнейшим?
 - А. концентрация;
 - Б. дыхание;
 - В. контроль;
 - Г. точность.
5. Основой какого принципа в Пилатес является учение включать определенную группу мышц?
 - А. изоляция;
 - Б. дыхание;
 - В. контроль;
 - Г. точность;

Силовая подготовка в фитнес тренировке

1. Какой метод развития мышечных усилий подразумевает выполнение упражнения до «отказа»?
 - А. многократных;

- Б. изометрических;
- В. динамических;
- Г. амортизационных.

2. Какой метод развития усилий применяется при использовании веса 100% и выше?

- А. динамических усилий;
- Б. максимальных усилий;
- В. изотонических усилий;
- Г. повторных усилий.

3. Какое воздействие считается имеют упражнения на развитие одной мышечной группы?

- А. региональное;
- Б. общее;
- В. локальное;
- Г. комбинированное.

4. Какой метод развития силы содержит упражнения уступающего характера:

- А. плиометрический;
- Б. комбинированный;
- В. миометрический;
- Г. изометрический.

5. Важнейшими факторами, определяющим развитие силовых способностей будет являться:

- А. анатомо-морфологические факторы;
- Б. личностно-психологические факторы;
- В. физиологические факторы;
- Г. медицинские факторы.

Танцевальные направления аэробики

1. Какой из видов танцевальной аэробики требует от занимающихся определенного уровня подготовки:
 - А. латина;
 - Б. хип-хоп;
 - В. бели денс;
 - Г. рок-н-ролл.
2. Что из перечисленного не является противопоказанием для занятий танцевальной аэробикой:
 - А. астма;
 - Б. патологии сердца и сосудов;
 - В. заболевания позвоночника;
 - Г. возраст.
3. Что из перечисленного не относится к латиноамериканским танцам
 - А. самба;
 - Б. сальса;
 - В. ча-ча-ча;
 - Г. танго.
4. На какую из систем организма человека оказывает большее влияние танцевальная аэробика:
 - А. Мышечную;
 - Б. сердечно-сосудистую;
 - В. дыхательную;
 - Г. выделительную.
5. Какой из видов танцевальной аэробики в большей степени оказывает влияние на позвоночник:
 - А. латина;
 - Б. хип-хоп;
 - В. бели денс;
 - Г. рок-н-ролл.

Тестовые задания для выходного тестирования (примеры)**Фитнес технологии как ресурс развития школьников.****Фитнес-аэробика**

1. Какой из видов аэробики относится к спортивным направлениям?
 - А. аква-аэробика;
 - Б. степ-аэробика;
 - В. сайклинг-аэробика;
 - Г. фитнес-аэробика.
2. Какие базовые шаги нельзя выполнять в безопорном положении?
 - А. марш;
 - Б. скип;
 - В. бег;
 - Г. джампинг-джек.
3. Сколько максимально базовых шагов можно уместить в одну музыкальную «восьмерку»?
 - А. 3;
 - Б. 4;
 - В. 5;
 - Г. 6.
4. Высота степ-платформы для участия в соревнованиях школьников младших классов
 - А. 10 см;
 - Б. 15 см;
 - В. 20 см;
 - Г. 25 см.

5. Назовите последовательность при обучении комплексов аэробики

- А. руки-туловище-ноги;
- Б. ноги-руки-туловище;
- В. голова-ноги- туловище;
- Г. руки-ноги-голова.

Система Пилатес

1. Основой какого принципа является выполнение правильности техники движения системы Пилатес?

- А. изоляция;
- Б. дыхание;
- В. контроль;
- Г. точность.

2. Какую задачу не решают упражнения системы Пилатес, включенные в разминку?

- А. настройка;
- Б. перестройка;
- В. концентрация;
- Г. выравнивание.

3. Как часто необходимо заниматься Пилатесом для получения необходимого результата:

- А. 1 раз в неделю;
- Б. 2 раза в неделю;
- В. 3 раза в неделю;
- Г. 4 раза в неделю.

4. Сколько основных принципов в системе Пилатес:

- А. 3;
- Б. 4;
- В. 8;
- Г. 2.

5. Основатель системы Пилатес:

- А. Франклин;
- Б. Пилатес;
- В. Купер;
- Г. Вейдер.

Силовая подготовка в фитнес тренировке

1. Какой из перечисленных видов захвата не существует?

- А. сверху;
- Б. обратный;
- В. сбоку;
- Г. разноименный.

2. Какой темп дыхания характерен при выполнении силовых упражнений?

- А. произвольным;
- Б. на усилия выдох, при опускании вдох;
- В. на усилия вдох, при опускании выдох;
- Г. на усилия удержание воздуха, при опускании выдох.

3. Количество повторений силовых упражнений 8-12 раз направлено на:

- А. уменьшение жирового компонента массы тела;
- Б. увеличение мышечной массы;
- В. развитие максимальной силы;
- Г. совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц.

4. Интервалы между тренировочными занятиями, направленными на увеличение мышечной массы, должны составлять:

- А. 5-10 часов
- Б. 12-14 часов
- В. 48-72 часа
- Г. 14-24 часа

5. Как определяется объем тренировочной нагрузки при занятиях с отягощениями?

- А. массой отягощения;
- Б. количеством времени, потраченным на выполнение упражнений;
- В. количеством подъемов снаряда;
- Г. коэффициентом полезного действия.

Танцевальные направления аэробики

1. Что характеризует принцип изоляции:

- А. автономное движение всех частей тела;
- Б. раскладка одно движения на составные;
- В. работа одной части тела относительно неподвижных остальных;
- Г. встречное движение одной части тела относительно другой.

2. Что характеризует принцип оппозиции:

- А. автономное движение всех частей тела;
- Б. раскладка одно движения на составные;
- В. работа одной части тела относительно неподвижных остальных;
- Г. встречное движение одной части тела относительно другой.

3. Какое направление характеризуют прыжки, повороты, работа в паре:

- А. латина;
- Б. хип-хоп;
- В. - бели денс;
- Г. - рок-н-ролл.

4. Для какого танцевального направления характерны движения бедрами, пружинистые движения, повороты, высокая интенсивность:

- А. латина;
- Б. хип-хоп;
- В. бели денс;
- Г. рок-н-ролл.