

# МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИТНЕСА

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование профессиональных компетенций в области преподавания фитнеса.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Методика преподавания фитнеса» относится к базовой части блока дисциплин. Для освоения дисциплины «Методика преподавания фитнеса» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «История физической культуры и спорта», «Методика преподавания баскетбола», «Методика преподавания волейбола», «Методика преподавания гимнастики», «Методика преподавания легкой атлетики», «Методика преподавания плавания», «Методика преподавания подвижных игр», «Методика преподавания спортивного ориентирования», «Обучение лиц с ОВЗ», «Опасные ситуации социального характера и защита от них», «Педагогика», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Психология воспитания», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физической культуры и спорта», «Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них», «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них», «Безопасность организации массовых мероприятий», «Оборона государства и основы военной службы», «Производственная (воспитательная) практика», «Производственная (психолого-педагогическая) практика», «Производственная (технологическая в системе инклюзивного образования) практика», «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности», «Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Проектирование основных и дополнительных образовательных программ», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Дорожно-транспортная безопасность», «Ноксология и безопасность человека», «Охрана и оценка условий труда», «Производственная (педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (педагогическая) практика по физической культуре», «Система управления безопасностью жизнедеятельности в РФ», «Теория риска».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3);
- способен применять предметные знания в образовательном процессе (ПК-3).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### *знать*

– основы правильного питания, принципы, средства фитнес-тренировки, этапы обучения в фитнесе, методы и методические приемы обучения фитнес-упражнениям, структуру построения занятия;

### *уметь*

– осуществлять самоконтроль при занятиях фитнесом;

**владеть**

– критериями и методами фитнес-тестирования, методикой обучения фитнес-упражнениям.

#### **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 14 ч., СРС – 54 ч.),

распределение по семестрам – 4 курс, лето,

форма и место отчётности – аттестация с оценкой (4 курс, лето).

#### **5. Краткое содержание дисциплины**

Теоретико-методические основы преподавания фитнеса.

Теория и методика фитнеса

#### **6. Разработчик**

Н.В. Петрученя канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".