

# 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 «Биомеханика», «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», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Педагогика», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Психология», «Спортивная метрология», прохождения практик «Производственная (исследовательская)», «Производственная (психолого-педагогическая)», «Производственная (тьюторская)», «Производственная практика (педагогическая) (адаптационная)», «Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта», прохождения практик «Производственная (педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (педагогическая) практика по физической культуре».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);
- способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам (ПК-9).

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

### **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".