

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.09.2024 19:55:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac7da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

***Методические рекомендации к практическим занятиям
по дисциплине «Фитнес с методикой преподавания»***

Специальность 49.02.01 Физическая культура



Разработчик: Скриплев А.В.
Ст.преподаватель каф.ТиМФК

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

2024

Пояснительная записка

Программа дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» предназначена для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Фитнес с методикой преподавания», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом

Содержание программы «Фитнес с методикой преподавания» направлено на достижение следующих **целей**:

- использовать приобретенные знания в решении конкретных педагогических задач физического воспитания различных возрастно-половых групп;
- самостоятельно работать с научно-методической литературой и составлять учебную документацию;
- освоить навыки ведения конкретных научно-методических исследований, поиска наиболее эффективных методов обучения и воспитания, учащих в процессе занятий физической культурой, и овладеть устойчивым стремлением к самосовершенствованию;
- быть готовым к постоянному профессиональному росту, приобретению новых знаний, к творческой самореализации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях..
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре..
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»..
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры..

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов . Фохтин В. Г. Москва: Ди-
рект-Медиа 2016.

2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебно-методическое
пособие Быченков С. В. Саратов: Вузовское образование 2016

3.

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие Бур-
мистров В. Н., Бучнев С. С. Москва: Российский университет дружбы наро-
дов 2012 1 172 с.

Интернет-ресурсы:

www.edu.ru

<http://www.sport.pu.ru/>

<http://ftrainer.narod.ru>

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult

Общие требования к практическим занятиям

Практические занятия, являясь основной формой обучения, имеют ряд особенностей, отличающих их от всех других форм физической культуры:

1) содержание практических занятий включает в себя изучение различных двигательных действий направленных на развитие различных мышечных групп; изучение основных способов и методов проведения занятий в тренажерном зале; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;

2) практические занятия проводятся в сетке расписания занятий и не могут быть отменены;

3) в процессе практических занятий совершенствуются навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении практических занятий по фитнесу и методике преподавания необходимо учитывать следующее:

-выполнение определенных двигательных действий предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство их требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;

- занятия проводятся, как правило, в тренажерном зале;

- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные средства и тренажеры;

- специфика проведения занятий, насыщенность достаточно сложными правилами и двигательными действиями нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование различных отягощений, тренажерных устройств направленных на развитие физических качеств или, внесение опреде-

ленных изменений по ходу занятий (время разминки, упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;

- практические занятия по фитнесу с методикой проведения всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи.

Рекомендации по организации практических занятий

Основной формой практических занятий является групповая. Структура организации практических занятий студентов включает следующие элементы:

1. Подготовительная часть практического занятия

Задачами подготовительной части (10–25 мин.) являются:

- 1) организация занимающихся;
- 2) подготовка организма обучаемых к работе в основной части занятия.

Основные средства для решения первой задачи: построение, проверка по списку, краткое объяснение содержания и задач занятия, упражнения на внимание.

Основные средства для решения второй задачи:

Ввиду достаточной объемности и важности второй задачи, целесообразно разделить ее решение на три последовательных этапа:

- 1) "разогревание" организма обучаемых;
- 2) развитие гибкости (подвижности суставов, повышение эластичности мышц и связок);
- 3) подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам основной части занятия.

2. Основная часть практического занятия

Задачами основной части являются:

- 1) выполнение упражнений направленных на развитие физических качеств;
- 2) освоение и совершенствование двигательных действий;
- 3) формирование методических и теоретических знаний, умений, навыков;

4) воспитание обучаемых, развитие у них волевых качеств, уверенности в своих силах, способности к коллективному взаимодействию.

В основную часть практического занятия, как правило, должны включаться базовые движения для крупных групп мышц.

Количество видов, включаемых в занятие, а также время, отводимое для них, зависят от продолжительности урока. При одночасовом занятии (в школе) в основную часть могут быть включены жимовые движения, тяговые, приседания и тд..

Вместе с тем необходимо помнить, что большое внимание в ходе занятий должно быть уделено профессионально значимым движениям для ИВС, а также тем физическим качествам (двигательным навыкам), которые наиболее слабо развиты у обучаемых.

При двухчасовом (90-минутном) занятии соответственно увеличивается время на подготовительную (до 15–25 мин.), основную (до 58–70 мин.) и заключительную (до 5–7 мин.) части.

3. Заключительная часть практического занятия

Задачами заключительной части занятия являются:

- 1) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние;
- 2) подведение итогов занятия.

Первая задача решается следующими средствами: заминки, стрейтчинга.

Плавное ее снижение – основная задача заключительной части.

Для решения второй задачи заключительной части занятия по окончании руководитель выстраивает группу в одну или две шеренги и делает краткий разбор занятия, дает указания по организации самостоятельной работы.

Управление группой и поддержание дисциплины на практических занятиях – основа предупреждения травматизма. Основное средство – требовательность преподавателя к правильности и своевременности исполнения рас-

поражений. Необходимо требовать от занимающихся точного выполнения учебных заданий, правил проведения подвижных игр.

Практическое занятие на тему: Составление листа целеполагания. Заполнение дневника тренировок (листа целей).

Цели и задачи:

- Планирование целей и задач
- Заполнение дневника тренировок

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов . Фохтин В. Г. Москва: Директ-Медиа 2016.

2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебно-методическое пособие Быченков С. В. Саратов: Вузовское образование 2016

3.

Дополнительная литература:

2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие Бурмистров В. Н., Бучнев С. С. Москва: Российский университет дружбы народов 2012 1 172 с.

Интернет-ресурсы:

www.edu.ru

<http://www.sport.pu.ru/>

<http://ftrainer.narod.ru>

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult

План:

1. Постановка правильных целей тренировок
2. Планирование целей силовых тренировок в ИВС.

Практические занятия на тему: «заполнение дневника тренировок (листа расчета калорий). Составление рациона питания для дефицита и профицита калорий»

Цели и задачи:

- Рассчитать собственную калорийность.
- Составить рацион для профицита и дефицита калорий.

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов . Фохтин В. Г. Москва: Директ-Медиа 2016.

2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебно-методическое пособие Быченков С. В. Саратов: Вузовское образование 2016

3.

Дополнительная литература:

3. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие Бурмистров В. Н., Бучнев С. С. Москва: Российский университет дружбы народов 2012 1 172 с.

Интернет-ресурсы:

www.edu.ru

<http://www.sport.pu.ru/>

<http://ftrainer.narod.ru>

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult

План:

Практические занятия

1. Расчет калорий суточный и базовый.
2. Перерасчет калорий согласно целям и задачам.

Практические занятия на тему: Составление комплекса кардиотренировок для различных типов фигур.»

Цели и задачи:

- Проанализировать особенности кардио-тренажеров..
- Составление комплекса кардио-тренировок для различных типов фигур.
- Составление комплекса кардио тренировок на различных этапах фитнес тренировок.

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов . Фохтин В. Г. Москва: Директ-Медиа 2016.

2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебно-методическое пособие Быченков С. В. Саратов: Вузовское образование 2016

3.

Дополнительная литература:

4. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие Бурмистров В. Н., Бучнев С. С. Москва: Российский университет дружбы народов 2012 1 172 с.

Интернет-ресурсы:

www.edu.ru

<http://www.sport.pu.ru/>

<http://ftrainer.narod.ru>

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult

Практические занятия на тему: «Составление комплекса силовых тренировок для различных типов фигур»

Цели и задачи:

- Проанализировать особенности типов фигур.
- Составление комплексов для различных типов фигур.

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов . Фохтин В. Г. Москва: Директ-Медиа 2016.

2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебно-методическое пособие Быченков С. В. Саратов: Вузовское образование 2016

3.

Дополнительная литература:

5. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие Бурмистров В. Н., Бучнев С. С. Москва: Российский университет дружбы народов 2012 1 172 с.

Интернет-ресурсы:

www.edu.ru

<http://www.sport.pu.ru/>

<http://ftrainer.narod.ru>

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult

План:

1. Особенности силовых тренировок для А,О,Н,Т,Х,І типов фигур.
2. Коррекция тренировочных комплексов исходя из типов фигур.

Практические занятия на тему: «Разработать средства и методы способствующие увеличению эффективности тренировочного процесса»

Цели и задачи:

- Анализ литературных источников.
- Коррекция тренировочного комплекса с использованием новых средств и методов.

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов . Фохтин В. Г. Москва: Директ-Медиа 2016.

2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебно-методическое пособие Быченков С. В. Саратов: Вузовское образование 2016

3.

Дополнительная литература:

6. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие Бур-
мистров В. Н., Бучнев С. С. Москва: Российский университет дружбы наро-
дов 2012 1 172 с.

Интернет-ресурсы:

www.edu.ru

<http://www.sport.pu.ru/>

<http://ftrainer.narod.ru>

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult

План:

1. Анализ литературных источников.
2. Обсуждение подобранных средств и методов .
3. Коррекция тренировочного процесса.