

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С.
Ярыгина**

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
ШЕЙПИНГ**

*Направление подготовки:
«Педагогическое образование»*

*Профиль:
«Физическая культура»*

*Квалификация:
44.03.01 Бакалавр*

Красноярск 2015

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура: шейпинг» составлена профессором В.А.Шевчуком, Н.В. Люлиной, И.В.Ветровой, Ю.В.Шевчук, С.В.Тарапатиным, Д.А.Морозовым.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Теории и методики гимнастики.

протокол № ____ « ____ » _____ 201__ г.

Заведующий кафедрой
теории и методики гимнастики

В.А.Шевчук

Одобрено научно-методическим советом
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО
«КГПУ им. В.П. Астафьева»

« ____ » _____ 201__ г.

Председатель совета

М.И. Бордуков

Пояснительная записка

Дисциплина «Прикладная физическая культура: шейпинг» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б.3). Она определяет общее профессиональное образование специалиста в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения.

Настоящая программа по дисциплине составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;

- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки (специальностям)»;

- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Данная дисциплина наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Центральное место в учебном плане подготовки бакалавра занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность, как отдельная дисциплина должна выступать в качестве средства достижения этой цели.

Цикл дисциплины направлен на то, что бы вооружить студентов знаниями и навыками базовых средств физического воспитания, в частности гимнастики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей целостной профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается: 4 курс - 8 семестр (зачет).

2. Трудоемкость дисциплины включает в себя общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины в З.Е. и в часах. Также указывается количество часов, отведенных на контактную работу (различные формы аудиторной работы) с преподавателем и на самостоятельную работу студента (только в часах).

Объем дисциплины	Всего часов
	Для очной формы обучения базовые виды
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	
Аудиторная работа (всего*):	
в т. числе:	

Лекции	
Практические занятия	36
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего*):	
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36
Контроль	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет*** / экзамен)	8

3. Цель освоения дисциплины, формирование у будущих педагогов готовности к реализации профессиональных задач в новых социально – экономических условиях в соответствии с требованиями личности, общества и научными достижениями в области теории и методики физической культуры и спорта

4. Планируемые результаты обучения. При заполнении пункта разработчик РПД указывает на формирование каких компетенций направлено изучение дисциплины и заполняет таблицу «Планируемые результаты обучения» (таблица). Таблица

«Планируемые результаты обучения»

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физического развития, физической подготовленности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Понимать: значимости влияния физической культуры и оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек ориентировочный	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)

<p>ости, формир ованию правил ьной осанки.</p> <p>2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.</p>		
<p>3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.</p> <p>4. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.</p>	<p>Владеть: методами определения уровня физической и функциональной подготовленности. Владение методами самоконтроля.</p> <p>Знать: методы и организацию комплексного контроля в занятиях гимнастикой</p> <p>Уметь: применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;</p> <p>использовать различные средства и методы физической реабилитации организма</p>	<p>способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)</p>
<p>5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств.</p> <p>6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.</p>	<p>Уметь: применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно - спортивных занятий</p> <p>Знать: сущность общеобразовательной направленности содержания и методов преподавания предмета</p>	<p>способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)</p>

5. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Методы текущего контроля успеваемости:

- устный опрос
- Посещение практических занятий
- Практические тесты
- Промежуточный рейтинг-контроль
- выполнение практических работ

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
зачет	Устный опрос. Реферат. Выполнение практического задания.

Критерии оценки знаний студентов на зачете

Зачеты оцениваются по системе «зачтено/не зачтено», процедура зачета состоит из положительных ответов. Для получения оценки «зачтено» студент должен дать полные ответы на вопросы.

Отметка «зачтено» ставится, если студент продемонстрировал:

- раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- правильно выполнил комплексы упражнений;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;

При выставлении оценки «зачтено» преподавателем учитываются посещение лекций, работа на практических занятиях, выступления с докладами. «Не зачтено» выставляется студентам либо не ответившим на вопросы, либо не ориентирующимся в основных положениях, содержании дисциплины.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент:

- допустил принципиальные ошибки фактического и теоретического характера;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии.

Выполнение всех практических заданий студентами имеющими, отклонение в состоянии здоровья происходит на основе медицинского заключения врача с учетом индивидуальных физических, психических и других возможностей конкретного обучающегося. В случае невозможности выполнения практических заданий, для оценивания сформированности компетенции, обучающемуся предлагаются альтернативные задания, адаптированные под его индивидуальные возможности.

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины выбирается из перечня или предлагаются иные. «Перечень образовательных технологий»

Интерактивные и активные формы проведения занятий:

Практические занятия:

- выполнение тестовых заданий на выявление индивидуального уровня физической подготовленности (ОФП, СФП) и демонстрация прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнение учебных комплексов упражнений;

- применение приемов помощи на уроке;
- проведение комплексов общеразвивающих упражнений;
- проведение подготовительной части занятия и занятия в целом.

**Лист согласования рабочей программы с другими
дисциплинами образовательной программы
на 20__/20__ учебный год**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
гимнастика	Теории и Методики Гимнастики		

Заведующий кафедрой

Председатель НМС

"__" _____ 20__ г.

3.1.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ
«Прикладная физическая культура: шейпинг»
Для обучающихся образовательной программы
«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплин	Всего часов	Аудиторных часов				Контроль	Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	практич работ	лаборат. работ			
Шейпинг	72	36		36			36	Проверка конспекта. Выполнение тестовых заданий. Выполнение учебных комплексов упражнений.
Форма итогового контроля								Зачет
Всего:	72	36		36			36	

**3.3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«Прикладная физическая культура: шейпинг»
Для обучающихся образовательной программы**

«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Наличие, место (кол. экз.)	Потребность
	Обязательная литература		
1.	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г. – 448с.	Библ.- Зэкз	20
2.	Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л.Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001	60 книг – библ 6 книг – у.м.каб	
3.	Горцев, Геннадий Викторович Аэробика. Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев Москва: Науч. книга, 2009		20
4.	Горцев Г. В. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г.В. Горцев Ростов н/Д: Феникс, 2004		15
5.	Божок Л. Е. Шейпинг: терминология, комплексы общеразвивающих упражнений и методика их разучивания: Практикум Новосибирск: СибАГС, 2003		10
6.	Ким Н. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил.		10
7.	Ключникова С. Н. Шейпинг: развитие пластичности [Текст] / Ключникова С. Н., Костюнина Л. И., Назаренко Л. Д. Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т, 2010		10
8.	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.: ил.		10
9.	Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.:		10

	Дивизион, 2006. - 303 с		
	Дополнительная литература		
1	И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие . Красноярск, 2014	1экз. библ. 1экз. преп.	10
2	Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.	Библ.- Зэкз	10
3	Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: Выпуск с 1999г. по настоящее время.		5
4	Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Элен. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 361 с.: ил.		5
5	Крючек Е.С. канд. пед.наук, проф., судья междунар. категории. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Крючек Е. С. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 61 с.: ил.		5
6	Щанкина В. В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим специальностям - физическая культура / В. В. Щанкина// Рязань: Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2006		5
	Интернет-ресурсы:		
1	Сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/urok	
2	Интернет: Internet Explorer; Opera		
3	ЭБС «Университетская библиотека online»		
4	электронная библиотека eLIBRARY		
5	http://library.ru		
6	http://lib.sportedu.ru		
7	http://www.nlr.ru – Российская государственная библиотека		
8	http:// www.rubicon.com/ - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета		

9	http:// orel.rsl.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту		
10.	catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет		
11.	www.yandex.ru ; www.rambler.ru ; www.google.ru		
12.	http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ ШЕЙПИНГ (4курс 8 семестр)

Наименование дисциплины (курса)	Уровень образования (бакалавриат)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане	Количество зачётных единиц
Прикладная физическая культура: шейпинг	Бакалавр	Б1.В.ДВ.7	2
Смежные дисциплины по учебному плану: атлетическая гимнастика			
Предшествующие: подвижные игры, гимнастика			
Последующие: ПФСС гимнастика			
БАЗОВЫЙ раздел №1 (теоретический курс)			
		Количество баллов 40%	
		min	max
Текущая работа	Реферат	5	10
	Запись комплексов упражнений	5	10
ИТОГО:		10	20

БАЗОВЫЙ раздел № 2 (практический курс)			
		Количество баллов 40%	
		min	max
Текущая работа	Методика проведения подготовительной части занятия	12	20
	Выполнение комплекса СФП	6	10
	Выполнение комплексов упражнений	12	20
ИТОГО:		30	50
ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Вид учебной деятельности	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
	Зачет	20	30

ИТОГО:		20	30
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
		Количество баллов +10%	
		min	max
Базовый модуль №1	Презентация комплексов	0	2
	Обзор методической литературы по теме	0	2
	Ответы на вопросы	0	3
Базовый модуль №2	Оригинальный подбор упражнений	0	3
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учёта дополнительного модуля)		60	100

3.3.2. КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«Прикладная физическая культура: шейпинг»
Для обучающихся образовательной программы
«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»
(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)
по очной форме обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)	
Лекционные аудитории		
	<p>- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows (2007), Kaspersky Antivirus.</p> <p>- Компьютер с минимальными системными требованиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Процессор: 300 MHz и выше • Оперативная память: 128 Мб и выше • Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники • Устройство для чтения DVD-дисков <p>- Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проектор • Колонки • Программа для просмотра видео файлов • видеокамера 	
Аудитории для практических (семинарских)/ лабораторных занятий		
Спортивный зал	Видео-комплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1
	Комплект наглядных пособий	1
	Музыкальный центр	1
	Спортивный зал	1
	Ковер гимнастический	1
	Тренажер	1
	Гимнастические скамейки	7
	Гимнастическая стенка	8
	Маты	20
	Кубы	4
	Мячи	25
	Обручи	10
	Скакалки	30
	Гимнастические палки	15
	Фортепиано	1
	Зеркала	9
	Хореографический станок	1

3.2.3.4. Лист внесения изменений

Дополнения и изменения на 20__ / __ учебный год

1. Внесены изменения по всему содержанию УМКД в части присвоения нового кода направлению подготовки «Физическая культура» с 034300.62 на 44.03.01 в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 12.09.2013 № 1061 (ред. от 20.08.2014) «Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования» и Приказом Минобрнауки России от 18.11.2013 № 1245 «Об установлении соответствия направлений подготовки высшего образования – бакалавриата, направлений подготовки высшего образования – магистратуры).

2. Обновлено компетенции согласно ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. N 935

Внесенные изменения рассмотрены и одобрены
на заседании кафедры теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой
теории и методики гимнастики

профессор В.А.Шевчук