

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 14:29:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da14314153621a0ee37e75a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Пилатес

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Преподавание физической культуры

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 3 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:
экзамен(ы) 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	12			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	24	24	24	24
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Рабочая программа дисциплины Пилатес / сост. Н.Д.Воронцов,к.п.н. доцент каф. ТиМФК; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 04 декабря 2015 г. № 1426 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

Рабочая программа дисциплины "Пилатес" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Преподавание физической культуры

Составитель(и):

Н.Д.Воронцов,к.п.н. доцент каф. ТиМФК

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе системы упражнений "Пилатес", способствующих сохранению здоровья обучающихся.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.4
--------------------	-----------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся****Знать:**

технику выполнения упражнений по системе Пилатес; методику обучения выполнения упражнений по системе Пилатес, методику развития физических способностей, способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся

Уметь:

подбирать методические приемы обучения выполнения упражнений по системе Пилатес, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся

Владеть:

методикой проведения занятий по системе Пилатес, способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся, способами физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма

ПК-4: способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета**Знать:****Уметь:****Владеть:****4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Метод Пилатес в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание организация	Лек	7	2	0
1.2	История возникновения и развития метода Пилатес в мире	Лек	7	2	0
1.3	Структура и содержание занятий по методу Пилатес	Лек	7	2	0
1.4	Направленность и основные принципы метода Пилатес	Лек	7	2	0

1.5	Техника Пилатес и особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся	Лек	7	4	0
1.6	Обучение базовой технике	Пр	7	2	0
1.7	Методика обучения техническим приемам 1,2,3 уровня сложности	Пр	7	2	0
1.8	Профессионально-педагогическая подготовка	Пр	7	4	0
1.9	Составление программ для различных групп населения	Пр	7	6	0
1.10	Проведение групповых занятий с различным контингентом занимающихся	Пр	7	6	0
1.11	Методика проведения занятий в общеобразовательных организациях	Пр	7	2	0
1.12	Оценка качества образовательной программы по методу Пилатес	Пр	7	2	0
1.13	Написание конспектов занятий для различных групп занимающихся	Ср	7	6	0
1.14	Развитие метода Пилатес в России	Ср	7	4	0
1.15	Методические особенности организации и проведения занятий по методу Пилатес	Ср	7	6	0
1.16	Формы и содержание занятий в общеобразовательных организациях	Ср	7	8	0
1.17	Основные принципы метода Пилатес	Ср	7	6	0
1.18	Средства метода Пилатес	Ср	7	6	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Вейдер С. - Пилатес в 10 простых уроках - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.		10
Л1.2	Парсаева И. В., Гафиятова Н. В. - Пилатес для самостоятельных занятий студентов - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	авт.-сост. И.П. Залетаев, В.А. Муравьев - Анализ проведения и планирование уроков физической культуры: метод. пособие - М.: Физкультура и Спорт, 2005.		2
Л2.2	Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. - Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2008.	http://www.iprbookshop.ru/68176.html	1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Microsoft Windows 7 Prof Open License: 47810017
7.3.1.2	
7.3.1.3	Microsoft Office Professional 2003 Open License: 41902857
7.3.1.4	
7.3.1.5	7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL
7.3.1.6	

7.3.1.7	Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение
7.3.1.8	
7.3.1.9	Google Chrome Свободная лицензия BSD
7.3.1.10	
7.3.1.11	Gnuplot Собственная свободная лицензия разработчика
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ;
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория 163
7.2	
7.3	Мобильный ПК ASUS X52JB - 1 шт.
7.4	Интерактивная доска SMARTBOSRDSMB480 - 1 шт.
7.5	Плазменная панель LG 50PA4510 - 1 шт.
7.6	Комплекты учебных столов - 18 шт.
7.7	Стулья - 36 шт.
7.8	Трибуна лекторская - 1 шт.
7.9	Доска учебная - 1 шт.
7.10	Шкаф с полками - 2 шт.
7.11	Шкаф со стеклом - 1 шт.
7.12	Шкаф низкий комбинированный - 2 шт.
7.13	Антресоль - 3 шт.
7.14	Шкаф навесной - 2 шт.
7.15	
7.16	Стол одностумбовый - 1 шт. Ауд. 718, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29;
7.17	
7.18	Мат гимнастический 1х2х0.1м – 2 шт.
7.19	Стенка гимнастическая – 3 шт.
7.20	Тотами – 25 шт.
7.21	Жалюзи – 2 шт.
7.22	
7.23	Аудитория 146 для самостоятельной работы
7.24	
7.25	Стол – 61 шт.
7.26	Стул – 162 шт.
7.27	Моноблок (MSI MS-A912) – 27 шт.
7.28	Моноблок (ASUS ET2220I) – 13 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Пилатес» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к лабораторной работе и занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к лабораторной работе / учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения лабораторной работы и учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

Подготовка к зачету, дифференцированному зачету, экзамену.

К зачету/дифференцированному зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачетам (без оценки и с оценкой) обратите внимание на защиту лабораторных работ/практических заданий на основе теоретического материала.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.