

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.05.2022 15:25:54
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В. В. Дикова
«___» _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.02 «НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Уровень высшего образования
Направление подготовки
Профиль подготовки
Форма обучения

Бакалавриат
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура и спорт
Заочная

Нижний Тагил
2020

Рабочая программа дисциплины «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2019. – 11 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор:	кандидат химических наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры	Т.Н. Дейкова
--------	---	--------------

Рецензент:	кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры	А.В. Неймышев
------------	---	---------------

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2019г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2020 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой	Т. Н. Дейкова
---------------------	---------------

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ	Л. А. Сорокина
---	----------------

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки	О. В. Левинских
---	-----------------

Декан ФСБЖ	А. В. Неймышев
------------	----------------

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	5
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия.....	8
5. Образовательные технологии.....	8
6. Учебно-методические материалы	8
....6.1 Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	8
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента	9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины - формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний, умений и опыта практической деятельности в применении новых современных видов физкультурно-спортивной деятельности в педагогическом процессе.

Задачи:

- сформировать у студентов знания и умения о теории, методике и организации современных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- сформировать у студентов знания и умения организации педагогического процесса с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;
- сформировать у студентов знания и умения по профилактике травматизма и оказанию первой помощи на занятиях физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности» Б1.В.01.02 в базовую часть образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование в предметно-содержательный модуль. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором и третьем курсе (4,5 семестры).

Дисциплина методически связана с курсами «Избранные виды спорта с методикой преподавания», «Базовые виды спорта с методикой преподавания».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих **компетенций**:

ОПК-6 - Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

ОПК-7 - Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;

ПК-3 - Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- историю возникновения и развития бадминтона, аэробики и основных ее направлений;
- основные виды дыхательной гимнастики и ее значение для организма человека;
- значение и место бадминтона и аэробики в системе физического воспитания;
- особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств, при занятиях бадминтоном, аэробикой;
- методику занятий по бадминтону, аэробике с различными возрастными группами учащихся;
- средства специально-оздоровительной направленности, физкультурно-оздоровительные методики и системы;

уметь:

- применять методы и средства, педагогические технологии при обучении методики игры в бадминтон, занятий аэробикой, выполнении комплексов дыхательной гимнастики;

- моделировать урочные и внеурочные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;

-- самостоятельно планировать и проводить занятия физической культурой с применением новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетные единицы, 288 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	4 семестр	5 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	216
Контактная работа, в том числе:	8	22
Лекции	4	10
Практические занятия	4	12
Самостоятельная работа, в том числе:	64	194
Изучение теоретического курса	64	185
Экзамен		9

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2.

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Семинарские и практич. занятия	Из них в интеракт. форме*		
2 курс, 4 семестр						
1. Место и значение бадминтона в системе физической культуры. Правила игры.	34	2			32	Фронтальный опрос
2. Техника и тактика игры в бадминтон.	38	2	4		32	Моделирование мероприятия
Итого	72	4	4		64	
3 курс, 5 семестр						
3. История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом	41	2	2		37	Моделирование мероприятия
4. Структура занятия по аэробике.	41	2	2		37	Разработка плана ФОР в

						ОО.
5. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики.	43	2	4	2	37	Моделирование мероприятия
6. Основные виды дыхательной гимнастики и ее физиологическое значение.	41	2	2		37	Моделирование мероприятия
7. Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.	41	2	2	2	37	
Экзамен					9	
Итого:	216	10	12	4	194	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Тема 1. Место и значение бадминтона в системе физической культуры. Правила игры.

Бадминтон в российской системе физического воспитания. Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона. Основная терминология. Материально-технические условия подготовки.

Тема 2. Техника и тактика игры в бадминтон.

Техника. Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода. Техника выполнения высокодалекой, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара-смеша. Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов. Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки. Стойка в бадминтоне. Техника перемещений на корте.

Тактика в одиночной игре. Тактика в парных играх. Тактика игры смешанных пар.

Тема 3. История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом.

Истоки аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес – аэробики. Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. их краткая характеристика.

Тема 4. Структура занятия по аэробике

Основные типы уроков: для начинающих, для подготовленных. Основные типы уроков: обучающий, однонаправленный (кардио-урок, силовой урок), комплексные типы занятий, комбинированные типы уроков. Структура урока. Аэробная тренировка в занятии и её деление на аэробную разминку, аэробный пик и аэробную заминку. Типовая структура комплексного урока. Подготовительная часть и два её раздела: общая разминка и предстретчинг. Основная часть: аэробная и партерная серия. Заключительная часть занятия и характер применяемых в ней упражнений. Длительность занятия оздоровительной аэробикой, соотношение частей урока по длительности.

Тема 5. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики.

Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение элементам в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений.

Тема 6. Основные виды дыхательной гимнастики и ее физиологическое значение.

История возникновения дыхательной гимнастики. Основные принципы дыхательной гимнастики. Виды дыхательной гимнастики и их направленность. Физиологическое значение дыхательной гимнастики.

Тема 7. Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика Бодифлекс. Плюсы и минусы, показания и противопоказания.

4.4. Практические занятия

Таблица 3.

Тематика практических заданий

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 2.	Техника и тактика игры в бадминтон.	4
Тема 3	История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом	2
Тема 4	Структура занятия по аэробике.	2
Тема 5	Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики.	4
Тема 6	Основные виды дыхательной гимнастики и ее физиологическое значение.	2
Тема 7	Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.	2

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности» построен с использованием компетентностного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа изучению документации, проектированию спортивно-массовых мероприятий, составлению сопроводительной документации к спортивно-массовым мероприятиям..

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Практико-ориентированное обучение.

Моделирование физкультурно-оздоровительных мероприятий.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Практическое занятие 1. Техника и тактика игры в бадминтон.

Задание:

1. Изучить основные технические приемы в бадминтоне и практически отработать их.
2. Изучить основные тактические комбинации и практически отработать их.

Литература:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2018. — 272 с

Практическое занятие 2. История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом.

Задание:

1. Составить классификацию основных направлений аэробики и дать им характеристику.
2. Выделить отличительные особенности западных и восточных направлений аэробики.

Литература:

1. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.: 1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с
2. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: "СпортАкадемПресс", 2002.-304с.
3. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с
4. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

Практическое занятие 3. Структура занятия по аэробике.

Задание:

1. Разобрать и рассмотреть основные типы уроков по аэробике: для начинающих, для подготовленных.
 - обучающий урок
 - комплексный урок
2. Провести учебно-тренировочное занятие по аэробике для обучающихся разного возраста. Проанализировать основные ошибки, допущенные в построении частей занятия и их содержании.

Литература:

1. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.: 1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с
2. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: "СпортАкадемПресс", 2002.-304с.
3. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с
4. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

Практическое занятие 4. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики.

Задание:

1. Ознакомиться с техникой выполнения базовых шагов аэробики.
 - движения ногами.
 - движения руками.
2. Разучить связку базовых шагов аэробики. Проанализировать основные ошибки, допущенные в технике выполнения и обучения танцевальным связкам в аэробике.

Литература:

1. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.: 1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с
2. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: "СпортАкадемПресс", 2002.-304с.
3. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с

4. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

Практическое занятие 5. Основные виды дыхательной гимнастики и ее физиологическое значение.

Задание:

1. Рассмотреть основные виды и направления дыхательной гимнастики и их особенности.
2. Раскрыть противопоказания для занятий дыхательной гимнастикой.

Литература:

1. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. –Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с
2. Дыхательная гимнастика для студентов подготовительных и специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / сост.: Е. Н. Ярчак, В. З. Драбкин, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 18 с
3. Кончиц Н.С. Оздоровительные дыхательные гимнастики. Учебное пособие. Н.С. Кончиц, Т.Н. Васильева. – Новосибирск, 2010, 98 с

Практическое занятие 6. Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.

1. Ознакомится с методикой организации дыхательной гимнастики Стрельниковой.
2. Ознакомится с методикой организации дыхательной гимнастики по методу Бутейко.
3. Ознакомится с методикой организации дыхательной гимнастики по системе бодифлекс.

Литература:

1. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. –Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с
2. Дыхательная гимнастика для студентов подготовительных и специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / сост.: Е. Н. Ярчак, В. З. Драбкин, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 18 с
3. Кончиц Н.С. Оздоровительные дыхательные гимнастики. Учебное пособие. Н.С. Кончиц, Т.Н. Васильева. – Новосибирск, 2010, 98 с

6.2. Задания для организации самостоятельной работы студента

Таблица 4.

Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
		всего	аудит	самост		
1	Место и значение бадминтона в системе физической культуры. Правила игры.	34	2	32	История развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	Проверка на практическом занятии
2	Техника и тактика игры в бадминтон.	38	6	32	Основные технические приемы. Тактические комбинации.	Проверка на практическом занятии

3	История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом	41	4	37	Составление таблицы основные направления аэробики и их характеристика.	Проверка на практическом занятии
4	Структура занятия по аэробике.	41	4	37	Составление плана занятия по аэробике разной направленности.	Проверка на практическом занятии
5	Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики.	43	6	37	Составление и отработка с музыкальным сопровождением комбинаций базовых шагов аэробики.	Проверка на практическом занятии
6	Основные виды дыхательной гимнастики и ее физиологическое значение.	41	4	37	Рассмотреть основные виды дыхательной гимнастики.	Проверка на практическом занятии
7.	Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.	41	4	37	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики разной направленности.	Проверка на практическом занятии
	Экзамен			9		
	Всего	288	30	258		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2018. — 272 с

2. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. –Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с

3. Кончиц Н.С. Оздоровительные дыхательные гимнастики. Учебное пособие. Н.С. Кончиц, Т.Н. Васильева. – Новосибирск, 2010, 98 с

4. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с

Дополнительная литература

1. Дыхательная гимнастика для студентов подготовительных и специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / сост.: Е. Н. Ярчак, В. З. Драбкин, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 18 с

2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно- игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=Подвижные%20игры%20и%20упражнения#none>

3. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.

4. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с
5. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Мультимедиапроектор.
4. Спортивный зал
5. Спортивный инвентарь.