

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 23.08.2022 16:04:47  
Уникальный программный идентификатор:  
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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.01.01 «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 «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2022. 20 с..

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (№ 121 от 22.02.2018)

Автор: канд. хим. наук, доцент, доцент кафедры БЖФК \_\_\_\_\_ [Организация]

Одобен на заседании кафедры БЖФК 29 апреля 2021 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой БЖФК \_\_\_\_\_ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ \_\_\_\_\_ 2021 г., протокол № .

Председатель методической комиссии ФСБЖ \_\_\_\_\_ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт  
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2022.  
© Дейкова Т.Н. 2022.

## 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<br>практических занятий..... | 8  |
| 6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы<br>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.ДВ.01.01 в вариативную часть образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование в модуль профессиональной подготовки. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором курсе (3,4 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:

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции                                                                                                        | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Безопасность жизнедеятельности                            | УК8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                    | ИУК 8.1. Знает основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности жизнедеятельности; способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний |
|                                                           |                                                                                                                                                     | ИУК 8.2. Умеет выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонала                                                                                                     |
|                                                           |                                                                                                                                                     | ИУК 8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                                                                                                         |
|                                                           | ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

| Вид работы                                             | 3 семестр | 4 семестр |
|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b> | <b>36</b> | <b>72</b> |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                 | <b>4</b>  | <b>6</b>  |
| Лекции                                                 | 4         |           |
| Практические занятия                                   |           | 6         |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>            | <b>32</b> | <b>66</b> |
| Изучение теоретического курса                          | 64        | 57        |
| 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, 3 семестр                                                                |             |                   |                                |                           |                |                                      |
| 1. История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом       | 18          | 2                 |                                |                           | 16             | Фронтальный опрос                    |
| 2. Структура занятия по аэробике.                                                | 18          | 2                 |                                |                           | 16             | Моделирование мероприятия            |
| Итого                                                                            | 36          | 4                 |                                |                           | 32             |                                      |
| 2 курс, 4 семестр                                                                |             |                   |                                |                           |                |                                      |
| 3. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики. | 24          |                   | 2                              | 2                         | 22             | Моделирование мероприятия            |
| 4. Основные виды дыхательной гимнастики и ее физиологическое значение.           | 24          |                   | 2                              |                           | 22             | Моделирование мероприятия            |
| 5. Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.                        | 24          |                   | 2                              | 2                         | 22             | Моделирование мероприятия            |
| Экзамен                                                                          |             |                   |                                |                           | 9              |                                      |
| Итого:                                                                           | 72          |                   | 6                              | 4                         | 66             |                                      |

#### 4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

### ***Тема 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.***

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

## **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. 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. Ященко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

***Практическое занятие 2. 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. Ященко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

***Практическое занятие 3. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики.***

***Задание:***

1. Ознакомится 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. Ященко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

***Практическое занятие 4. 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 5. 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

## **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.-Петербур. 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.