

Документ подписан простой электронной подписью  
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
(филитал)

Дата подписания: 09.11.2023 11:28:20

Должность: Директор

Уникальный программный ключ:

Дата подписания: 23.08.2022 17:49:22

Уникальный программный ключ:

с914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации

Национальный исследовательский государственный социально-педагогический институт

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.02.02 НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|                             |                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Уровень высшего образования | Бакалавриат                                                        |
| Направление подготовки      | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| Профили                     | «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»           |
| Форма обучения              | Очная                                                              |



Рабочая программа дисциплины «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. 12 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

втор: канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры БЖФК \_\_\_\_\_ А.В.Неймышев

Одобен на заседании кафедры ГСЭН 3 мая 2021 г., протокол № 8

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

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ 13 мая 2021 г., протокол № 8.

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

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего  
образования «Российский государственный  
профессионально-педагогический  
университет», 2022.  
© А.В.Неймышев, 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. Учебно-тематический план.....                                    | 5  |
| 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....                                    | 7  |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....                                 | 8  |
| 6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....                | 8  |
| 6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....    | 8  |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....              | 9  |
| МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                   | 10 |

## 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 дисциплины:**

- 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

Новые виды физкультурно-спортивной деятельности относятся к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как часть методического модуля.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования правовой компетентности будущего специалиста в сфере образования.

«Новые виды физкультурно-спортивной деятельности» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно Новые виды физкультурно-спортивной деятельности связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре», «Педагогика». При реализации содержания педагогических дисциплин необходимо рассмотрение основ физической культуры и организации образовательного процесса с особенностями физкультурно-спортивной деятельности

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

| <b>Наименование категории (группы) универсальных компетенций</b> | <b>Код и наименование компетенции</b>                  | <b>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции</b>                            |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Взаимодействие с участниками образовательных отношений           | ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические | ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) |

|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| в рамках реализации образовательных программ. Контроль и оценка формирования образовательных результатов обучающихся                                                                                                                  | знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач                                     | ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                   | ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Организация совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | ПК-2 процесс в сфере общего, и (или) дополнительного, и (или) профессионального образования. Воспитывающая образовательная среда. | <p>ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p> <p>ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки 28 требованиями федеральных государственных образовательных стандартов<br/>2) Духовно-нравственное воспитание обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности среда. различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)</p> <p>ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Очная форма обучения

| Вид работы                                             | Кол-во часов |
|--------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану | <b>108</b>   |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                 | <b>60</b>    |
| Лекции                                                 | 20           |
| Практические занятия                                   | 40           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                          | <b>12</b>    |
| <b>Подготовка к экзамену, сдача экзамена</b>           | <b>36</b>    |

#### 4.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

| Тематический план дисциплины                                                     |             |                   |                                |                |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|--------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| Наименование разделов и тем дисциплины                                           | Всего часов | Контактная работа |                                | Самост. работа | Формы текущего контроля успеваемости |
|                                                                                  |             | Лекции            | Семинарские и практич. занятия |                |                                      |
| 1. Место и значение бадминтона в системе физической культуры.                    | 9           | 2                 | 4                              | -              | Фронтальный опрос                    |
| 2. Правила игры. Методика судейства.                                             | 9           | 2                 | 4                              | 2              | Моделирование игровой деятельности   |
| 3. Техника игры в бадминтон.                                                     | 9           | 2                 | 4                              | 2              | Выполнение контрольных упражнений    |
| 4. Тактика игры в бадминтон.                                                     | 8           | 2                 | 4                              | 2              | Моделирование игровой деятельности   |
| 5. История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом       | 8           | 2                 | 4                              | -              | Фронтальный опрос                    |
| 6. Структура занятия по аэробике.                                                | 8           | 2                 | 4                              | 2              | План-конспект занятия                |
| 7. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики. | 12          | 2                 | 8                              | 2              | Моделирование комбинаций             |
| 8. Основные виды дыхательной гимнастики и ее физиологическое значение.           | 10          | 4                 | 4                              | 2              | Фронтальный опрос                    |
| 9. Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.                        | 8           | 2                 | 4                              | -              | Выполнение комплексов упражнений     |
| экзамен                                                                          | 36          |                   |                                |                |                                      |
| <b>Итого:</b>                                                                    | 108         | 20                | 40                             | 12             |                                      |

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

##### **Тема 1. Место и значение бадминтона в системе физической культуры.**

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

##### **Тема 2. Правила игры. Методика судейства.**

Правила игры в бадминтон. Основные ошибки и нарушения. Положение о соревнованиях. Системы проведения соревнований. Составление сетки. Жеребьевка. Руководство соревнованиями. Требования к местам проведения и порядок организации соревнований.

### ***Тема 3. 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.

### ***Тема 4. Тактика игры в бадминтон.***

Тактика в одиночной игре. Тактика в парных играх. Тактика игры смешанных пар. Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

### ***Тема 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.***

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

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Обучение по дисциплине «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности» целесообразно построить с использованием компетентного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей

профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением юридической терминологии, рассмотрением основ отечественного законодательства. На практических занятиях осуществляется анализ теоретических положений и правовых норм, освоение навыков их применения для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных правовых ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы. Особое внимание следует обратить на анализ нормативно-правовых актов, на формирование навыков поиска правовой информации посредством обращения к информационной системе «Гарант+»

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **6.1. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают учебные тексты и нормативные документы, выполняют тренировочные задания, решают задачи, разрабатывают проекты, готовят доклады, подбирают примеры судебной практики. Письменные работы преподавателем проверяются выборочно, устные выступления оцениваются в ходе практического занятия.

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

***Практическое занятие 1. Место и значение бадминтона в системе физической культуры.***

***Задание:***

1. Рассмотреть значение бадминтона в физическом воспитании.
2. Рассмотреть какие физические качества развиваются при обучении игры в бадминтон.

***Практическое занятие 2. Правила игры. Методика судейства.***

***Задание:***

1. Изучить требования к организации соревнований по бадминтону.
2. Изучить требования к материально-техническому оснащению игровой площадки и спортивному инвентарю.
3. Изучить правила судейства и устройство судейской бригады.

***Практическое занятие 3. Техника игры в бадминтон.***

***Задание:***

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

***Практическое занятие 4. Тактика игры в бадминтон.***

***Задание:***

1. Изучить основные тактические действия в бадминтоне и практически отработать их.

***Практическое занятие 5. 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.

***Практическое занятие 6. 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.

***Практическое занятие 7. 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.

***Практическое занятие 8. 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.

***Практическое занятие 9. Методика проведения упражнений дыхательной гимнастики.***

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

**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. Правила вида спорта "Бадминтон" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 января 2018 г. N 59) Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71773468/>
5. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с
6. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.