

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.08.2022 17:49:22
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

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:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Построение воспитывающей образовательной среды	ОПК3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в	ИОПК 3.1. Знает основные требования федеральных государственных образовательных стандартов, предъявляемые к организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
		ИОПК 3.2. Умеет организовать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	обучающихся, применяя технологии инклюзивного образования ИОПК 3.3. Подготовлен к взаимодействию с другими специалистами для организации психолого-медико-педагогического консультирования и оказания адресной помощи обучающимся с особыми образовательными потребностями
	ОПК6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК 6.1. Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной ИОПК 6.2. Умеет использовать психолого-педагогические знания для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания личности обучающегося ИОПК 6.3. Подготовлен к применению в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реали

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

Вид работы	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	60
Лекции	20
Практические занятия	40

Самостоятельная работа	21
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	27

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	3	Фронтальный опрос
2. Правила игры. Методика судейства.	9	2	4	3	Моделирование игровой деятельности
3. Техника игры в бадминтон.	9	2	4	3	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	2	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	2	Выполнение комплексов упражнений
экзамен	27			27	
Итого:	108	20	40	48	

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 компетентностного 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. 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.

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. 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.

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. 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.