

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 16.03.2025 12:41:29
Уникальный программный ключ:
2246bb4b5eca53e35a4546a91259e790782354e7

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»**

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы):	канд.хим.наук, доцент, зав.кафедрой БЖФК	Дейкова Т.Н.
-----------	---	--------------

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры.
Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Нижний Тагил
2025

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, методики 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 относится к дисциплинам по выбору программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как часть модуля профессиональной подготовки. Реализуется в 8 семестре.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни.	Знает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни Умеет оценивать личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни. Владеет способами достижения целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.	Знает способы применения временных ресурсов Умеет критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития. Владеет технологиями тайм менеджмента.
ПК-1 – Способен осваивать и	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические	Знает структуру, состав и дидактические единицы спортивной метрологии.

использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Умеет применять знания о спортивной метрологии. Владеет умением оперировать знаниями спортивной метрологии.
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Знает принципы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. Владеет умением 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.	Знает различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. Умеет разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. Владеет умением разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

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 (3)
Контактная работа, в том числе:	44
Лекции	20
Практические занятия	24
Самостоятельная работа	64
Зачет с оценкой	4

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Семинарские и практич. занятия			
1. Место и значение бадминтона в системе физической культуры.	9	2	2	-	Фронтальный опрос	Итоговый тест Вопросы к зачету
2. Правила игры. Методика судейства.	9	2	2	2	Моделирование игровой деятельности	
3. Техника игры в бадминтон.	9	2	2	2	Выполнение контрольных упражнений	

4. Тактика игры в бадминтон.	8	2	2	2	Моделирование игровой деятельности	
5. История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом	8	2	2	-	Фронтальный опрос	
6. Структура занятия по аэробике.	8	2	2	2	План-конспект занятия	
7. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики.	12	2	2	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	
Зачет с оценкой	4					
Итого:	108	20	24	64		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

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-ближнего 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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование : учебно-методическое пособие / составители Т. С. Глушко, А. К. Зязин. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310328> (дата обращения: 23.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Дейкова, Т. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебно-методическое пособие / Т. Н. Дейкова. – Нижний Тагил : ООО "Издательство Ипполитова", 2023. – 99 с. – ISBN 978-5-93856-734-4.

3. Стародубова, А. В. Методические рекомендации по применению средств дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / А. В. Стародубова, Е. В. Жирнова. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2020. — 52 с. — ISBN 978-5-7038-5396-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/205508> (дата обращения: 23.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Сютин, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютин, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/331271> (дата обращения: 23.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.

7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивный инвентарь.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.