

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 физической культуры и спорта

**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 ФКС	Дейкова Т.Н.
-----------	--	--------------

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 26.01.2024 № 5

Нижний Тагил
2024

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
1.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы	5
1.2. Учебно-тематический план	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	8
1.3. Организация самостоятельной работы студентов	8
1.4. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9
8. 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 модуля профессиональной подготовки. Реализуется в 8 семестре.

«Новые виды физкультурно-спортивной деятельности» имеет связь с целым рядом дисциплин профессионального модуля, в рамках которого осуществляется становление ряда общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Непосредственно Новые виды физкультурно-спортивной деятельности связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре», «Методика преподавания предмета "Физическая культура"».

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
Системное и критическое мышление	УК1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных

Взаимодействие с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Контроль и оценка формирования образовательных результатов обучающихся	ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. ФГОС ОО.
---	--	---

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 (30)
Контактная работа, в том числе:	44
Лекции	20
Практические занятия	24
Самостоятельная работа	64
Зачет с оценкой	4

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	2	-	Фронтальный опрос
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	-	Выполнений комплексов упражнений
Зачет с оценкой	4				
Итого:	108	20	24	64	

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 соревновании. 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. При этом используются технология проблемного обучения и технология практико-ориентированного обучения. На лекционных занятиях данная технология реализуется с помощью метода проблемного изложения. На практических занятиях - сначала с помощью метода проблемного изложения, а затем с помощью практического метода.

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 игре 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 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

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 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. 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

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. Дробкин, 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.