

Государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Киселевский педагогический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины Новые виды физкультурно-спортивных занятий
специальность 49.02.01 Физическая культура

Киселевск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Новые виды физкультурно-спортивных занятий

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Новые виды физкультурно-спортивных занятий» является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Рабочая программа учебной дисциплины «Новые виды физкультурно-спортивных занятий» может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Новые виды физкультурно-спортивной деятельности относятся к общепрофессиональным дисциплинам и направлена на формирование общих ОК 1-12 и ПК 1.1-1.5, ПК 2.1-2.6 и ПК 3.1-3.4.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: формирование у студентов теоретических и практических основ по дисциплине новые виды физкультурно-спортивных занятий.

Основные задачи:

- формировать систему знаний и умений по новым видам физкультурно-спортивных занятий;
- развивать у студентов педагогические умения и навыки по организации занятий по новым видам физкультурно-спортивных занятий.
-

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по новым видам физкультурно-спортивных занятий;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия;
- использовать спортивную терминологию;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- спортивную терминологию;
- технику профессионально значимых двигательных действий новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в новых видах физкультурно-спортивной деятельности
- особенности организации и проведения соревнований;
- основы судейства по новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности и требования к спортивному сооружению, оборудованию и инвентарю по новым видам физкультурно-спортивных занятий.

1.4. Использование часов вариативной части ОПОП.

№ п/п	Дополнительные знания умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Знать: Особенности построения учебно-тренировочного занятий по новым видам физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: организовывать и проводить учебно-тренировочное занятия по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Раздел 2. Теоретические сведения о традиционных системах занятий	12	Расширенное изучение знаний по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
		Раздел 3. Основы техники и методика обучения классической аэробике.	26	
3		Раздел 3. Велнес блок. Основы техники и методика обучения.	8	
4		Раздел 4. Основы техники и методика использования новых видов инвентаря.	14	
5		Раздел 5. Ритмическая гимнастика.	12	
6	Знать: Основные направления восточных нетрадиционных систем занятий. Уметь: проводить комплексы упражнений из нетрадиционных и традиционных систем занятий.	Раздел 1. Теоретические сведения о нетрадиционных системах занятий. Раздел 2. Теоретические сведения о традиционных системах занятий	4	Расширенное изучение знаний по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
			Всего	76 ч

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 132 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 56 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
в том числе:	
практические занятия	56
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56

<p>В том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка рефератов. • Составление комплексов. • Подготовка докладов. • Составление таблиц 	<p>7</p> <p>31</p> <p>14</p> <p>4</p>
--	---------------------------------------

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Новые виды физкультурно-спортивных занятий»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Введение	Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цель и задачи, структура учебной дисциплины.	2	<i>ознакомительный</i>	
Раздел 1. Теоретические сведения о нетрадиционных системах занятий	Содержание учебного материала	4	<i>Репродуктивный</i>	
	1 Система Йога. Возникновение системы Йога. Основные составляющие системы Йога.			
	2 Принципы составления комплексов упражнений Йога.			
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	<ul style="list-style-type: none"> Подготовка реферата на тему «История возникновения системы занятий Йога» Составление комплекса упражнений по системе Йога в портфолио. 			
Раздел 2. Теоретические сведения о традиционных системах занятий.	Содержание учебного материала	2	<i>Репродуктивный</i>	
	1 <i>Основы техники и методика обучения атлетической гимнастики и бодибилдинга.</i>			
	Практические занятия		10	
	1	Выполнение упражнений из системы атлетической гимнастики.		
	2	Выполнение упражнений из системы бодибилдинга.		
	3	Проведение урока физической культуры по системе атлетическая гимнастика.		
	4	Проведение учебно-тренировочного занятия по системе атлетическая гимнастика.		
5	Проведение учебно-тренировочного занятия по бодибилдингу.			
	Самостоятельная работа обучающихся	12		
	<ul style="list-style-type: none"> Подготовка доклада на тему «История развития бодибилдинга». Составление комплекса упражнений по бодибилдингу для мужчин в портфолио. Составление комплекса упражнений по атлетической гимнастики для старших классов в портфолио. Составление комплекса упражнений по атлетической гимнастики для средних классов в портфолио. Составление комплекса упражнений по бодибилдингу для женщин в портфолио. 			
Раздел 3. Основы техники и методика	Содержание учебного материала		<i>Репродуктивный</i>	
	1 История возникновения аэробики, основные правила, форма одежды и обуви, цели класса, противопоказания.			

обучения классической аэробике и степ-аэробике.	2	Определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам.	10	
	3	Организация занятия: построение урока по аэробике. Основные параметры аэробных тренировок.		
	4	Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика).		
	5	Цели степ-аэробики. Противопоказания и показания к занятиям.		
	Практические занятия		16	
	1	Техника движений рук при выполнении шагов аэробики.		
	2	Выполнение шагов со сменой лидирующей ноги и без.		
	3	Разработка и демонстрация аэробных комбинаций.		
	4	Положения и перемещения тела относительно степ-платформы.		
	5	Выполнение шагов степ-аэробики со сменой лидирующей ноги и без.		
6	Проведение части учебно-тренировочного занятия по степ-аэробике на учебной группе.			
7	Проведение учебно-тренировочного занятия по степ-аэробике, на учебной группе.			
8	Проведение учебно-тренировочного занятия по степ-аэробике, на учебной группе.			
Самостоятельная работа обучающихся		23		
<ul style="list-style-type: none"> • Составление таблицы «Структура занятия по оздоровительной классической аэробике» • Составление таблицы «Жесты, используемые в аэробике» • Составление комплекса упражнения по системе «Степ-аэробика» в портфолио. • Составление комплекса упражнений по системе «Степ-аэробика» в портфолио • Составление конспекта занятий. 				
Раздел 3. Стретчинг-упражнения на растягивание. Основы техники и методика обучения.	Содержание учебного материала		2	
	1	Основы техники и методика обучения стретчингу. Понятие о системе стретчинг. Особенности организации и проведения занятий по стретчингу.		
	Практические занятия		6	
	1	Выполнение упражнений на развитие гибкости спины, ног, рук, туловища.		
2	Проведение части занятий по системе «стретчинг» с музыкальным сопровождением.			
3	Проведение учебно-тренировочного занятия по системе «стретчинг».			

	Самостоятельная работа обучающихся		11	
	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка доклада «Влияние упражнений на растягивание на организм человека». • Составление комплекса упражнений на развитие гибкости позвоночника в портфолио. • Подготовка конспекта к проведению урока 			
Раздел 4. Основы техники и методика использования новых видов инвентаря.	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	1	Основные сведения о новых видах инвентаря, оборудования для фитнеса, история возникновения нового вида оборудования и инвентаря.		
	Практические занятия		20	
	1	Выполнение комплекса упражнений с использованием отягощений: бодибара, гантелей, медболов.		
	2	Выполнение комплекса упражнений с использованием платформы БОСУ		
	3	Выполнение комплекса упражнений с использованием фитнес-эспандеров		
	4	Выполнение комплекса упражнений с использованием фитболов		
	5	Проведение основной части занятия с использованием новых видов инвентаря под музыкальное сопровождение в учебной группе.		
	6	Проведение основной части занятия с использованием новых видов инвентаря под музыкальное сопровождение в учебной группе.		
	7	Выполнение комплекса упражнений с использованием отягощений: бодибара, гантелей, медболов.		
	8	Выполнение комплекса упражнений с использованием платформы БОСУ		
	9	Выполнение комплекса упражнений с использованием фитнес-эспандеров		
	10	Выполнение комплекса упражнений с использованием фитболов		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	<ul style="list-style-type: none"> • Составление комплекса упражнений с использованием фитнес-эспандера в портфолио • Составление комплекса упражнений с фитболом в портфолио • Составление комплекса упражнений с использованием фитнес-эспандера в портфолио • Составление комплекса упражнений с использованием новых видов инвентаря 			
Раздел 5. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	1	Ритмические упражнения. Основные движения: ходьба, бег, подскоки, прыжки.		

Практические работы			
1	Выполнение основных движений в заданном характере, темпе, ритме, направлении (на месте, вперед, назад, в сторону, вверх, в повороте, в кружении, по кругу, вращательную), с различным положением и движением рук.	12	
2	Ритмические упражнения. Основные виды двигательных действий: движения рук, ног, туловища, головы. Исходные положения: (на стуле, на полу), лежа (на спине, на животе).		
3	Выполнение разных упражнений в соответствии с характером музыки, выполнение простейших комплексов ритмической гимнастики.		
4	Изменение характера, вида движений в зависимости от музыкального произведения. Плавные, маховые движения.		
5	Проведение учебно-тренировочного занятия по ритмической гимнастике.		
6	Выполнение основных движений в заданном характере, темпе, ритме, направлении (на месте, вперед, назад, в сторону, вверх, в повороте, в кружении, по кругу, вращательную), с различным положением и движением рук.		
Самостоятельные работы обучающихся		7	
<ul style="list-style-type: none"> • Составление конспекта урока по ритмической гимнастике. • Составление конспекта учебно-тренировочного занятия. • Подготовка доклада на тему «Влияние ритмической гимнастики на развитие координации» 			
Всего:		132	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности» требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
МТО -1	гимнастические маты; гантели;коврики;
МТО -2	фитбол-мячи; утяжелители;
МТО - 3	блины; грифы;
МТО - 4	скакалки;
МТО - 5	степы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Анатомия йоги [Текст] = Yoga anatomy, [иллюстрированное пособие: позы, движения и дыхательные упражнения] : новая редакция, 5-е издание: / Лесли Каминофф, Эйми Мэтьюз ; [пер. с англ.: С. Э. Борич]. - Минск : Попурри, 2019. – 320
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с

Дополнительные источники:

1. Ким, Н. К. Фитнес и аэробика / Н. К. Ким. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 176 с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Тм I. 2002. - 230 с.
3. Мелешкова, Н. А. Аэробика и её классификации: учебное пособие / Н. А. Мелешкова. Н. П. Свиридова, В. А. Дубчак. - Кемерово, 2001. – 103 с.
4. Путкисто, М.И. «Стретчинг. Метод глубокой растяжки» [Текст]/ М.И. Путкисто. – Изд: София, 2008.- 156 с.
5. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – Санкт-Петербург.: СибГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 374 с.
6. Филанова А. В. Всё о фитнесе [Текст] / А. В. Филанова. Москва: ФиС, 2000. 583с.
7. Шенк, М.И. Активный стретчинг [Текст]/ М.И. Шенк.- Изд.: Фаир, 2008.-205 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		
планировать, проводить и анализировать занятия по новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	ОК 2., ОК 7, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1-1.5, ПК 2.1-2.6, ПК 3.4	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления конспекта учебно-тренировочного занятия и урока по новым видам физкультурно-спортивной деятельности; оценка выполнения практической работы
выполнять профессионально значимые двигательные действия;	ОК 1, ОК 2, ОК 10, ОК 12.	<ul style="list-style-type: none"> оценка демонстрации профессионально значимых двигательных действий
использовать спортивную терминологию;	ОК 8, ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.3.	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения приемов страховки и само страховки;
обучать двигательным действиям по новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	ОК 1-12, ПК 1.1.-1.5, ПК 2.1-2.6.	<ul style="list-style-type: none"> оценка проведения комплекса специальных упражнений по новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	ОК 1, ОК 2, ОК 10, ПК 1.1, ПК 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> оценка проведения урока по заданию преподавателя;
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	ОК 1, ОК 6, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления конспекта тренировки по новым видам физкультурно-спортивной деятельности; оценка выполнения практического задания.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:		
историю и этапы развития новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	ПК 3.2, ОК 4,	<ul style="list-style-type: none"> тестирование;
Спортивную терминологию;	ОК 8, ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.3.	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы
технику профессионально значимых двигательных действий по новым видам	ОК 10, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2,	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы;

физкультурно-спортивной деятельности;		
Содержание, организацию и методику проведения занятий по новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 1.1-1.3, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> • опрос; • оценка выполнения практической работы;
методику обучения двигательным действиям по новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.6, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> • оценка выполнения практической работы;
особенности и методику развития физических качеств в новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.2, ПК 2.5, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> • оценка техники выполнения специальных упражнений на развитие физических качеств в новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
основы судейства новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	ОК 1, ОК 9, ОК 10, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.2, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> • тестирование правил судейства по новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	ОК 10, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> • опрос; • оценка выполнения практической работы.