

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.14 Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск 2025

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.14 Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

протокол № 6 от "5" февраля 2025г.

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

О.В. Даниленко

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

подпись

С.И. Жданов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

код наименование

личная подпись

С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Жданов С.И., 2025
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2025

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: создание у студентов целостного представления о нетрадиционных видах спорта, широкое внедрение различных новых и национальных видов спорта как, наиболее доступного, массового и высокоэффективного средства оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения.

Задачи:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры;
- обеспечить освоение студентами знаний теории, методики и организации нетрадиционных видов спорта, целостное осмысление профессиональной деятельности, общих закономерностей данного вида социальной практики;
- сформировать у студентов убеждение в необходимости применения нетрадиционных видов спорта как средства физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в образовательной и рекреационной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.14 Педагогика, Б1.Д.Б.23 Теория и методика обучения физической культуре, Б1.Д.Б.30 Теория и методика спортивной подготовки*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-4 Способен осуществлять обучение по учебному предмету, включая мотивацию учебно-воспитательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	ПК*-4-В-1 Знает условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды ПК*-4-В-2 Умеет разрабатывать учебную документацию; самостоятельно планировать учебную работу в рамках образовательной программы и осуществлять реализацию программ по учебному предмету; применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; организовывать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую; осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе; использовать современные способы оценивания в	Знать: - теорию, методику и организацию занятий физической культуры на основе нетрадиционных видов спорта; - методику учебной и воспитательной работы с использованием различных видов спорта; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта и технику безопасности во время проведения занятий. Уметь: - организовывать и проводить занятия с использованием новых и нетрадиционных видов спорта с различными контингентами занимающихся; - самостоятельно планировать учебную работу в рамках образовательной программы по физической культуре; - использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	условиях информационно-коммуникационных технологий ПК*-4-В-3 Владеет средствами и методами профессиональной деятельности учителя; навыками составления диагностических материалов для выявления уровня сформированности образовательных результатов, планов-конспектов (технологических карт) по предмету; основами работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; методами убеждения, аргументации своей позиции	Владеть: - основами проектирования занятий физической культуры и составления диагностических материалов для выявления уровня физической подготовленности обучающихся; - приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов нетрадиционных видов спорта.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	52,25	52,25
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	32	32
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	91,75	91,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	58	58
- подготовка к практическим занятиям;	32	32
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	1,75	1,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания	18	2	6		10
2	Бадминтон. Теория и методика	22	2	4		16
3	Настольный теннис. Теория и методика	24	2	4		16
4	Русская лапта. Теория и методика	16	2	4		10
5	Стритбол. Теория и методика	18	4	4		12
6	Пляжный волейбол. Теория и методика	16	4	4		10
7	Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений	30	4	6		18
	Итого:	144	20	32		92
	Всего:	144	20	32		92

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	20,25	20,25
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	123,75	123,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	76	76
- подготовка к практическим занятиям;	42	42
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	5,75	5,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания	17	1			16
2	Бадминтон. Теория и методика	20	1	1		18
3	Настольный теннис. Теория и методика	20	1	1		18
4	Русская лапта. Теория и методика	21	1	2		18
5	Стритбол. Теория и методика	22	2	2		18
6	Пляжный волейбол. Теория и методика	22	2	2		18
7	Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений	22	2	2		18
	Итого:	144	10	10		124
	Всего:	144	10	10		124

4.2 Содержание разделов дисциплины

1. Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания

История возникновения, современное состояние и перспективы развития нетрадиционных видов спорта. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения. Национальные виды спорта в системе физического воспитания. Основы обучения и совершенствования технико-тактических элементов в нетрадиционных видах спорта. Методические и организационные основы построения занятий с использованием современных спортивно-оздоровительных систем.

2. Бадминтон. Теория и методика

Бадминтон как вид спорта и средство физического воспитания. Классификация техники игры в нападении и защите. Классификация тактики игры в нападении и защите. Официальные правила соревнований по бадминтону. Теория и методика обучения технике игры в бадминтон. Подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике. Планирование, контроль и учёт учебного и учебно-тренировочного процессов. Дозирование физической нагрузки в процессе обучения и тренировки.

3. Настольный теннис. Теория и методика

Настольный теннис как вид спорта и средство физического воспитания. Классификация техники игры в нападении и защите. Классификация тактики игры в нападении и защите. Официальные правила соревнований по настольному теннису. Теория и методика обучения технике игры в настольный

теннис. Подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике. Планирование, контроль и учёт учебного и учебно-тренировочного процессов. Дозирование физической нагрузки в процессе обучения и тренировки.

4. Русская лапта. Теория и методика

Лапта как вид спорта и средство физического воспитания. Классификация техники игры в нападении и защите. Классификация тактики игры в нападении и защите. Официальные правила соревнований по лапте. Теория и методика обучения технике игры в лапту. Теория и методика обучения тактике нападения и защиты в лапте. Подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике. Планирование, контроль и учёт учебного и учебно-тренировочного процессов. Дозирование физической нагрузки в процессе обучения и тренировки.

5. Стритбол. Теория и методика

Стритбол как вид спорта и средство физического воспитания. Классификация техники игры в нападении и защите. Классификация тактики игры в нападении и защите. Официальные правила соревнований по стритболу. Теория и методика обучения технике игры в лапту. Теория и методика обучения тактике нападения и защиты в стритболе. Подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике. Планирование, контроль и учёт учебного и учебно-тренировочного процессов. Дозирование физической нагрузки в процессе обучения и тренировки.

6. Пляжный волейбол. Теория и методика

Пляжный волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Классификация техники игры в нападении и защите. Классификация тактики игры в нападении и защите. Официальные правила соревнований по пляжному волейболу. Теория и методика обучения технике игры в пляжном волейболе. Теория и методика обучения тактике нападения и защиты в стритболе. Подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике. Планирование, контроль и учёт учебного и учебно-тренировочного процессов. Дозирование физической нагрузки в процессе обучения и тренировки.

7. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений

Характеристика современных новых видов гимнастики. Характеристика современных силовых видов спорта. Основные термины в силовых видах спорта и массовых видах гимнастики. Типы тренировок в силовых видах спорта и массовых видах гимнастики. Упражнения спортивно-оздоровительного характера. Упражнения для регулирования массы тела и телосложения. Упражнения для развития гибкости, расслабления мышц и связок. Упражнения для общефизической подготовки. Аэробика как средство физического воспитания. Шейпинг как средство физического воспитания. Калланетика как средство физического воспитания. Стретчинг как средство физического воспитания. Гиревой спорт как средство физического воспитания. Силовое троеборье как средство физического воспитания. Бодибилдинг как средство физического воспитания.

4.3 Практические занятия (семинары)

а) очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.	2
2	1	Основы обучения и совершенствования технико-тактических элементов в нетрадиционных видах спорта.	2
3	1	Методические и организационные основы построения занятий с использованием современных спортивно-оздоровительных систем.	2
4	2	Подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике.	2
5	2	Теория и методика обучения технике игры в бадминтон.	2
6	3	Дозирование физической нагрузки в процессе обучения и тренировки.	2
7	3	Теория и методика обучения технике игры в настольный теннис.	2
8	4	Классификация техники игры в нападении и защите.	2
9	4	Теория и методика обучения технике игры в лапту.	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
10	5	Подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике.	2
11	5	Дозирование физической нагрузки в процессе обучения и тренировки.	2
12	6	Пляжный волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	2
13	6	Планирование, контроль и учёт учебного и учебно-тренировочного процессов.	2
14	7	Типы тренировок в силовых видах спорта и массовых видах гимнастики.	2
15	7	Упражнения спортивно-оздоровительного характера.	2
16	7	Упражнения для регулирования массы тела и телосложения.	2
		Итого:	32

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Теория и методика обучения технике игры в бадминтон.	1
1	3	Теория и методика обучения технике игры в настольный теннис.	1
2	4	Теория и методика обучения технике игры в лапту.	2
3	5	Подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике.	2
4	6	Пляжный волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	2
5	7	Типы тренировок в силовых видах спорта и массовых видах гимнастики.	2
		Итого:	10

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-222-21762-7. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

2 Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

5.2 Дополнительная литература

1 Алхасов, Д.С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения : цикл лекций / Д. С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3. – Режим доступа <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972>

2 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>.– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный.

3 Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие : [16+] / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. – 152 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612476>

4 Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>

5 Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : ДиректМедиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

5.3 Периодические издания

1 Теория и практика физической культуры : журнал. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив 2011-2017г.

2 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - М. : Агентство «Роспечать».архив 2019,2020 г.

3 Физкультура и спорт : журнал. - М. : Агентство «Роспечать». Архив 2019,2020г

5.4 Интернет-ресурсы

1 <http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

2 <https://www.orengorsport.ru/> – Сайт Комитета по физической культуре и спорту администрации города Оренбурга

3 <https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4 <http://fizkultura-na5.ru/> - Сайт учителей физкультуры

5 <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

6 <http://pculture.ru/> - Сайт для учителей и преподавателей физкультуры

7 <http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

8 <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культур

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-408, 2-403: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.