

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

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

протокол № 6 от "04" февраля 2026г.

© Жданов С.И., 2026
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2026

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, методике 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	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
	современные способы оценивания в 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 оборудование; 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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	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: - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	123,75 76 42 5,75	123,75 76 42 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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
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 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585856>

2 Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588340>

5.2 Дополнительная литература

1 Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588595>

2 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585482>

3 Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588043>

4. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586530>

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

3 КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

4 Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

5 ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 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 порталу 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	Материально-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.