

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.07.06 «НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина  
заведующий кафедрой  
ст. преп. Т.В. Мягкоступова

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды»: формирование профессиональных компетенций в области образовательной и тренерской деятельности через усвоение студентами знаний и овладение умениями и навыками в области организации и проведении занятий по новым физкультурно-спортивным видам в спортивных и спортивно-образовательных учреждениях;

Задачи:

- обеспечение освоения студентами основ знаний в области новых видов физических упражнений, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности;
- формирование у будущих специалистов умения разрабатывать программы использования новых физкультурно-спортивных видов в процессе физкультурно-оздоровительной работы с населением на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации;
- формирование у студентов профессионально-прикладных навыков в области новых физкультурно-спортивных видов;
- развитие познавательной активности студентов, самостоятельности, творческих способностей в процессе изучения дисциплины «НФСВ»;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных новых физкультурно-спортивных видах;
- обеспечение освоения студентами методических умений и навыков проведения занятий по новым физкультурно-спортивным видам с контингентом различного возраста и уровня физической подготовленности;
- формирование у студентов самостоятельности и творчества при использовании различных новых физкультурно-спортивных видов при проведении занятий оздоровительной направленности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Новые физкультурно-спортивные виды» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт.



### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Место и роль новых физкультурно-спортивных видов в системе физического воспитания;
32. историю развития новых физкультурно-спортивных видов;
33. Классификацию новых физкультурно-спортивных видов;
34. основы техники новых физкультурно-спортивных видов;
35. Методику обучения новых физкультурно-спортивных видов;
36. методику применения новых физкультурно-спортивных видов в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

Уметь:

- У1. Решать задачи, связанные с формированием и обеспечением здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;
- У2. Создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях;
- У3. Выбирать средства и методы тренерской деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния;
- У4. Оценивать и контролировать физическую и техническую подготовленность обучающихся;
- У5. Применять новые физкультурно-спортивные виды в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

Владеть:

- В1. Методами решения задач, связанных с формированием и обеспечением здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;



В2. Средствами и методами тренерской деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния;

В3. Способами оценки и контроля физической и технической подготовленности; основами техники новых физкультурно-спортивных видов;

В4. методикой обучения новым физкультурно-спортивным видам;

В5. Методикой применения новых физкультурно-спортивных видов в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 12 зач. ед. (432 час.), семестры изучения – 5, 6, 7, 8, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	5, 6, 7, 8 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	432
Контактная работа, в том числе:	170
Лекции	56
Практические занятия	114
Самостоятельная работа студента	262
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	5,6,7 сем.
Экзамен	8 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*



## 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
Раздел 1. Единоборства	5	106	14	28	-	64
Раздел 2. Атлетическая гимнастика	6	108	14	28	-	66
Раздел 3. Фитнес	7	108	14	28	-	66
Раздел 4. Йога	8	110	14	30	-	66

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

## 4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

### Раздел 1. Единоборства

Тема 1. Значение единоборств как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания молодёжи. Возникновение и развитие единоборств в мире. Совершенствование единоборств в ходе эволюции. Развитие единоборств в 20-м столетии. Развитие спортивной борьбы в СССР и России. Разновидности, причины возникновения и меры предупреждения травм в единоборствах. Первая медицинская помощь при спортивных травмах. Методы спортивной тренировки в единоборствах. Система спортивных соревнований. Организация. Положение о соревнованиях. Проведение. Оборудование мест соревнований. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий в спортивных единоборствах. Тема 2. Техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения. Техническая подготовка. Характеристика техники передвижений в спортивных единоборствах. Специальная техническая подготовка. Особенности формирования специальных технических навыков и умений. Характеристика защитных действий в спортивных единоборствах. Тактическая подготовка. Система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики в единоборствах. Характеристика статических действий в спортивных единоборствах (3 фазы). Взаимосвязь техники и тактики в спортивных единоборствах. Общая физическая подготовка (развитие ловкости, скорости, силы, взрывной силы и т.д.). Специальная физическая подготовка. Вспомогательная физическая подготовка. Построение тренировочного занятия. Динамика функциональной активности в процессе тренировочного занятия. Построение тренировочного микроцикла (недельного), типы микроциклов. Структура многолетней подготовки в спортивных единоборствах. Этапы



подготовки. Требования по теоретической подготовке. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания молодежи. Возникновение и развитие единоборств в мире. Требования по практической подготовке. Передвижения в стойке вперед, назад, в сторону. Самостраховка при падении вперед, назад. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

## **Раздел 2. Атлетическая гимнастика**

Тема 3. Значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как нового физкультурно-спортивного вида. Понятие об атлетической гимнастике. Классификация направлений в атлетизме. История, развитие атлетической гимнастики. Спецификация особенности атлетической гимнастики. Спортивное, физкультурно-оздоровительное и реабилитационное разделение в атлетизме. Воспитательное, образовательное и оздоровительное значение атлетической гимнастики. Методы и организация тренировок в атлетической гимнастике. Основные задачи инструктора. Техника безопасности при проведении занятий. Основные методы тренировки. Подбор упражнений. Составление тренировочной программы. Методы интенсификации тренировки. Составление длительных тренировочных планов. Восстановление и питание, как часть тренировочного процесса. Особенности питания в атлетической гимнастике. Диета для увеличения мышечной массы. Диета для уменьшения жировой прослойки. Составление индивидуального плана питания. Необходимость восстановления в атлетической гимнастике. Наиболее эффективные восстановительные процедуры. Учет возрастных, функциональных и других различий занимающихся. Особенности тренировок подростков и юношей. Тренировки людей старше 40 лет. Особенности женских тренировок. Силовая подготовка в различных видах спорта. Специфика тренировок с функционально ограниченными людьми. Индивидуализация тренировок. Техника выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике и в силовом троеборье. Подбор упражнений и нагрузки на начальном этапе тренировок (1-3 месяц). Раздельные тренировки. Различные виды Сплит-систем. Круговые тренировки. Особенности построения тренировок, их цели и задачи. Тема 4. Техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения Техника выполнения базовых упражнений. «Жим лежа», «Подтягивание», «Жим с груди стоя», «Приседания», «Сгибание рук стоя», «Жим лежа 3/10», «Тяга блока сверху к груди 3/12», «Жим из-за головы 3 /8», «Приседания 3/10-12», «Сгибание рук стоя 3 /8», «Французский жим лежа 3/12». Раздельные тренировки. Круговая тренировка. Техника выполнения соревновательных упражнений. «Приседания». «Приседания в стиле сумо». «Жим лежа», «становая тяга». «Становая тяга в стиле сумо». Тестирование в силовых упражнениях. Приседания — без повторений с весом больше собственного на 20%. Определение объема нагрузки и подбор



упражнений в зависимости от результатов тестирования. «Принцип пирамиды». «Тренировка с партнером». «Дроп-сет». «Частичные повторения». «Суперсет». «Трисет». «Гигантский сет». «Перевернутая пирамида». «Предварительное утомление». Проведение самостоятельных тренировок по индивидуальному плану.

### **Раздел 3. Фитнес**

Тема 5. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания и нового физкультурно-спортивного вида. История возникновения фитнеса. Виды фитнеса. Рациональное питание при занятиях фитнесом. Тренировочный режим при занятиях упражнениями: методика построения занятий, продолжительность, периодичность, нагрузка, музыкальное сопровождение. Тема 6. Техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения. Комплекс упражнений для разминки. Комплекс упражнений для коррекции верхней части тела. Комплекс упражнений для коррекции нижней части тела. Рекомендации и ограничения. Самостоятельные занятия упражнениями. Развитие физических качеств, методика обучения.

### **Раздел 4. Йога**

Тема 7. Значение йоги как эффективного средства физического воспитания и как нового физкультурно-спортивного вида История йоги. Йога-сутры Патанджали. Асаны. Аштанга-йога: путь из восьми ступеней. Указания и советы практикующим асаны. Классификация асан основанная на анатомической структуре тела; на анатомическом диапазоне движений позвоночника и других частей тела; на эффектах, которые они оказывают на тело и психику. Техника и эффект асан. Особенности занятий с различными возрастными группами. Применение йоги в спортивной подготовке. Использование элементов йоги в подготовительной части занятия по различным видам спорта. Использование элементов йоги в заключительной части занятия по различным видам спорта. Медитация. Виды медитации. Тема 8. Техника выполнения упражнений, физические и психические качества занимающихся, методика обучения Стоячие позы. Наклоны вперед. Сидячие позы и позы, выполняемые лежа на спине. Перевернутые позы. Позы для брюшной полости и поясницы. Скручивания позвоночника. Позы на разгиб. Релаксация. Пранаяма. Медитация. Методика обучения асанам.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия



обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Технология «тренинг диагностического мышления» направлена на развитие и формирование у будущих специалистов системы общих и специфических умений, которые способствуют решению профессиональных задач проблемного типа. Структурирование диагностической информации разворачивается посредством трёх основных способов логического рассуждения: дедукции, индукции и трансдукции. Технологию применяется для проведения практических и семинарских занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.





## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1 Основная литература

1. Мягкоступова, Т. В. Йога : учебное пособие [для вузов] / Т. В. Мягкоступова. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2016. - 105 с.
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566>.

### 6.2 Дополнительная литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., испр. - Москва : Академия, 2018. - 494 с. [и предыдущие издания]
2. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. - 122 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66105>.
3. Григорович Е. С., Переверзев В. А., Романов К. Ю., Колосовская Л. А., Трофименко А. М., Томанова Н. М. Физическая культура : учебное пособие. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.
4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов [Гриф Минобрнауки РФ] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 238 с.
5. Гуревич В. А. Физическая культура и здоровье : учебно-методическое пособие. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 349 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>.
6. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие. - Новосибирск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 188 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65008>.

### 6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.



Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

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. Спортивный зал.
4. Помещения для самостоятельной работы.

