



1920

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»



А.А. Евдокимов

«11» июня 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**МДК.02.04 НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА**

специальность 49.02.01. Физическая культура

Краснодар 2020

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.02.04 Нетрадиционные виды физической культуры и спорта разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014г. № 976, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25.08.2014 г. (рег. № 33826)

Дисциплина	МДК.02.04 НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Форма обучения	очная
Учебный год	2020-2021
Зкурс	6 семестр
Лекции	62ч.
практические занятия	84 ч.
самостоятельные занятия	70 ч.
форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
подпись

преподаватель \_\_\_\_\_ А.П. Корчевская  
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол №10 от «04» июня 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  
дисциплины физическая культура и специальных дисциплин  
специальности Физическая культура \_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
«04» июня 2020 г.

Рецензент (-ы):

Директор  
МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья» г.  
Славянска-на-Кубани  
Муниципального образования  
Славянский район

И. В. Россинский

\_\_\_\_\_  
подпись, печать

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1  
им. С.Т. Шевченко  
г. Славянска-на-Кубани  
Муниципального образования  
Славянский район

Р.М. Прищеп

\_\_\_\_\_  
подпись, печать

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:  
49.02.01. Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала

\_\_\_\_\_ А.С. Демченко  
«05» июня 2020 г.

Заведующая библиотекой филиала

\_\_\_\_\_ М.В. Фуфалько  
«05» июня 2020 г.

Начальник информационно-вычислительного  
центра филиала (программно-информационное  
обеспечение образовательной программы)

\_\_\_\_\_ В.А. Ткаченко  
«05» июня 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	6
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	14
2.2. Структура дисциплины:	15
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	16
2.4. Содержание разделов дисциплины	22
2.4.1. Занятия лекционного типа	22
2.4.2. Занятия семинарского типа	26
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)	26
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)	29
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	30
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	32
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	37
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	37
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	38
5.1. Основная литература	38
5.2. Дополнительная литература	38
5.3. Периодические издания	39
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	39
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	41
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	44
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	44
7.2. Критерии оценки знаний	45
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации	45
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	45
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	46
7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации	47
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	49

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.02.04 НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Нетрадиционные виды физической культуры и спорта» входит в профессиональный учебный цикл (обще профессиональные дисциплины) программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина МДК 02.04 «Нетрадиционные виды физической культуры и спорта» входит в блок обще профессиональный дисциплин. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Физическая культура» (ПК 1.4, 1.5). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Нетрадиционные виды физической культуры и спорта»:

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, ОП.01. Анатомия ОК 1 - 11 ПК 1.1 - 1.6, 2.1, 3.3, 3.5 ФГОС СПО 49.02.01 Страница 12 из 43 дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами; основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания динамики изменений конституциональ

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков		ых особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
2	ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, ОП.01. Анатомия ОК 1 - 11 ПК 1.1 - 1.6, 2.1, 3.3, 3.5 ФГОС СПО 49.02.01 Страница 12 из 43 дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами; основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания динамики изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

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

**Цель 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 дисциплины:**

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры;
- сформировать у студентов навыки творческого мышления и вполне осознанных самостоятельных практических действий, обеспечить целенаправленную про-

фессиональную подготовку, направленную на привлечение к активным занятиям различными видами спорта различных возрастных групп населения;

- 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.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

- цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной деятельности;
- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта, освоение которых происходит в ходе занятий нетрадиционными видами спорта;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков при занятиях нетрадиционными видами спорта;
- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.

**Уметь:**

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;
- уметь использовать нетрадиционные виды спорта как средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования, используя нетрадиционные виды спорта.

**Владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- методикой разработки программ, режимов занятий по физической культуре населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.

#### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности



ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
2.	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	регулирующие функции нервной и эндокринной систем; роль центральной нервной системы в регуляции движений; особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов



№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;		
3.	ОК-3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; регулирующие функции нервной и эндокринной систем; роль центральной нервной системы в регуляции движений; особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
4.	ОК-4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; регулирующие функции нервной и эндокринной систем; роль центральной нервной системы в регуляции движений; особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
5.	ОК 5.	Использовать информационно-	взаимосвязи физических нагрузок	использовать знания биохимии	использовать биохимические показатели

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма;	для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
6.	ОК-6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;	методами измерения и оценки физиологических показателей организма;
7.	ОК-7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека; регулирующие функции нервной и эндокринной систем; роль центральной нервной системы в регуляции движений; особенности физиологии детей, подростков и молодежи; физиологические	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации; биохимические основы развития физических качеств; биохимические возрастные особенности биохимического состояния организма; методы контроля;		
8.	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте	методами оценки оценивать факторов внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте
9.	ОК-9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
10.	ОК-10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать	физиологические закономерности двигательной активности и	оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на	методами оценки оценивать факторов внешней среды с точки зрения влияния на

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		охрану жизни и здоровья занимающихся	процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте	функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте
11.	ПК-2.1	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации; биохимические основы развития физических качеств;	оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
12.	ПК-2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	биохимические основы развития физических качеств; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
				ь, в том числе с помощью лабораторных методов	
13.	ПК-2.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного от	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
14.	ПК-2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	биохимические основы развития физических качеств; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма; методы контроля;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
15.	ПК-2.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
				ь, в том числе с помощью лабораторных методов	
16.	ПК-2.6	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>216</b>
В том числе:	
занятия лекционного типа	62
практические занятия (практикумы)	84
лабораторные занятия	0
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
<i>Курсовая работа</i>	0
<i>Консультации</i>	10
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	60
Вид промежуточной аттестации	зачет
Общая трудоемкость	216



## 2.2. Структура дисциплины:

Освоение учебной дисциплины МКД.02.04. Нетрадиционные виды физической культуры и спорта включает изучение следующих тем:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
1 Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания и спорта.	9	2	4	3
2 Процесс становления новых (нетрадиционных) видов спорта в России	10	3	4	3
3 Развитие нетрадиционных видов спорта среди населения.	10	3	4	3
4 Нетрадиционные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр (гольф, керлинг, бадминтон, бейсбол)	10	3	4	3
5 Городошный спорт. Теория и методика обучения городошному спорту.	10	3	4	3
6 Техничко-тактическая подготовка городошников. Организация и проведение соревнований по городошному спорту.	10	3	4	3
7 Русская лапта. Теория и методика обучения русской лапте.	10	3	4	3
8 Техника и тактика. Классификация технических приемов и тактических действий	10	3	4	3
9 Тактическая подготовка в русской лапте.	10	3	4	3
10 Организация и проведение соревнований по русской лапте. Методика судейства.	10	3	4	3
11 Бадминтон. Теория и методика обучения бадминтону.	10	3	4	3
12 Физическая подготовка бадминтонистов	10	3	4	3
13 Техническая подготовка бадминтонистов.	10	3	4	3
14 Тактическая подготовка бадминтонистов.	10	3	4	3
15 Организация и проведение соревнований в одиночном и парном разряде.	10	3	4	3
16 Теннис. Теория и методика обучения теннису.	10	3	4	3
17 Техничко-тактическая и физическая подготовка теннисистов.	10	3	4	3

18	Организация и проведение соревнований по теннису в одиночном и парном разряде. Методика судейства.	11	3	4	4
19	Дартс. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.	12	3	4	5
20	Сквош. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.	12	3	4	5
21	Сепактакрау. Характеристика. Основные правила. Методика обучения.	12	3	4	5

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
<b>1</b>	<b>2</b>			
<b>Тема 1. Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания и спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6		
	<b>Лекции</b>			
	1   Феномен возникновения интереса к нетрадиционным видам спорта.	2	2	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1   Феномен возникновения интереса к нетрадиционным видам спорта.			
	2   Широкое внедрение нетрадиционных видов спорта как, наиболее доступного, массового и высокоэффективного средства оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме 2. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.		3		
<b>Тема 2. Процесс становления новых (нетрадиционных) видов спорта в России</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	7		
	<b>Лекции</b>	3	3	
	1   Процесс становления нового вида спорта Факторы, определяющие эффективность развития нового (нетрадиционного) вида спорта в нашей стране Реализация этапов становления на национальном и региональном уровнях.	3		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1   выявление факторов, влияющих на процесс становления новых видов спорта, определение и характеристика этапов становления нового (нетрадиционного) вида спорта			
	2   «Олимпийская перспектива» вида спорта.			
3   Реализация этапов становления на национальном и региональном уровнях.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом. 2. Составление терминологического словаря.		3		
<b>Тема 3. Развитие нетрадиционных видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекции</b>		3	
	1   Социальные интересы в сфере физической культуры и спорта.	3		
<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4		

среди населения.	1	Уровень государственного финансирования спортивных интересов населения. Возможности населения по уровню оплаты спортивных услуг.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме 2. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом		3	
<b>Тема 4.</b> <b>Нетрадиционные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр (гольф, керлинг)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития гольфа и керлинга в России и за рубежом. Гольф и керлинг как вид спорта и средство физического воспитания. Особенности занятий этими видами спорта. Техника и тактика.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития гольфа и керлинга в России и за рубежом.		
	2	Гольф и керлинг как вид спорта и средство физического воспитания.		
	3	Место проведения, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований.		
4	Классификация технических приемов и тактических действий. Характеристика физической подготовки.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме 2. Составление терминологического словаря.		3		
<b>Тема 5.</b> <b>Городошный спорт. Теория и методика обучения городошному спорту.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития городошного спорта в России и за рубежом. Особенности занятий городошным спортом. Техника и тактика. Классификация технических приемов и тактических действий. Методика обучения городошному спорту.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Городошный спорт как вид спорта и средство физического воспитания.		
	2	Место проведения, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований по городошному спорту.		
	3	Взаимосвязь физической подготовки с технической.		
	4	Броски биты в цель, выбивание фигур. Способы бросков биты: локтевой и плечевой. Техника лобового удара. Броски с кона и полукона		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом. 2. Составление терминологического словаря.		3	
	<b>Тема 6.</b> <b>Технико-тактическая подготовка подготовков. Организация и проведение соревнований по городошному спорту.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7
<b>Лекции</b>		3	3	
1		Организация и проведение соревнований по городошному спорту. Подготовка мест для соревнований.	3	
<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4		
1				Методика судейства соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
2	Документация при проведении соревнований.			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Подготовка реферата по теме</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		3	
<b>Тема 7.</b> <b>Русская лапта.</b> <b>Теория и методика обучения русской лапте.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития русской лапты в России и за рубежом	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1	Техника и тактика. Классификация технических приемов и тактических действий	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		3	
<b>Тема 8.</b> <b>Техника и тактика.</b> <b>Классификация технических приемов и тактических действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	Теория и методика обучения русской лапте. Последовательность обучения технике и тактике в русской лапте.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
		1. Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов в лапте. Подготовительные и подводящие упражнения.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Подготовка реферата по теме</b> <b>2. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом</b>		3	
<b>Тема 9</b> <b>Тактическая подготовка в русской лапте.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	Игровое поле. Площадка нападающего. Индивидуальные тактические действия при подаче. Групповые тактические действия в нападении: ловля, передача.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Площадка нападающего.		
	2	Командные тактические действия.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		3
<b>Тема 10.</b> <b>Организация и проведение соревнований по русской лапте.</b> <b>Методика судейства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	Подготовка мест для соревнований. Методика судейства соревнований. Обязанности судей. Документация при проведении соревнований.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1	Организация и проведение соревнований по русской лапте.		
	2	Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.	4	
3	Календарный план. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Правила ведения протокола соревнований. Таблицы соревнований.			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		3	
<b>Тема 11.</b> <b>Бадминтон.</b> <b>Теория и методика обучения бадминтону.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития бадминтона Правила соревнований. Методика судейства соревнований по бадминтону в одиночном и парном разрядах.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Техника и тактика.		
	2	Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям. Техника безопасности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		3	
<b>Тема 12.</b> <b>Физическая подготовка бадминтонистов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	Характеристика физической подготовки.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Подвижные игры и эстафеты.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Подготовка реферата по теме</b> <b>2. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом</b>		3	
<b>Тема 13.</b> <b>Техническая подготовка бадминтонистов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	Физические качества бадминтона	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Развитие физических качеств необходимых для выполнения ударов в бадминтоне		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		3		
<b>Тема 14.</b> <b>Техническая подготовка бадминтонистов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	Индивидуальные тактические действия при подаче. Индивидуальные тактические действия при приеме подач	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Использование различных ударов	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		3	
<b>Тема 15.</b> <b>Организация и проведение соревнований в одиночном и парном разряде.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	Подготовка мест для соревнований. Методика судейства соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.	3	

	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1	Организация и проведение соревнований по бадминтону в одиночном и парном разряде.	4	
	2	Документация при проведении соревнований.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Подготовка реферата по теме</b> <b>2. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом</b>		3	
<b>Тема 16. Теннис. Теория и методика обучения теннису.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития тенниса. Характеристика тенниса как вида спорта и средства физического воспитания	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Особенности занятий теннисом. Место проведения занятий по теннису, экипировка и инвентарь.		
	2	Правила соревнований. Методика судейства соревнований по теннису в одиночном и парном разрядах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		3	
	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
<b>Тема 17. Техничко-тактическая и физическая подготовка теннисистов.</b>	<b>Лекции</b>		3	3
	1	Характеристика физической подготовки теннисистов Взаимосвязь физической подготовки с технической. Методы тренировки целевой точности.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Развитие основных и специальных физических качеств теннисистов.		
	2	Подготовительные и подводящие упражнения. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий		
	3	Игры и игровые упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Подготовка реферата по теме</b> <b>2. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом</b>		3	
	<b>Тема 18. Организация и проведение соревнований по теннису в одиночном и парном разряде. Методика судейства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7
<b>Лекции</b>		3	3	
1		Особенности проведения соревнований в одиночном и парном разряде. Методика судейства соревнований. Обязанности судей.	3	
<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4		
1		Организация и проведение соревнований по теннису.		
2		Документация при проведении соревнований		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		4		
<b>Содержание учебного материала</b>		7		
<b>Тема 19. Дартс. Методика обучения.</b>	<b>Лекции</b>		3	3



<b>Организация и проведение соревнований.</b>	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития игры в дартс. Характеристика игры в дартс как вида спорта и средства физического воспитания.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Место проведения занятий, экипировка и инвентарь. Правила соревнований		
	2	Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		5	
<b>Тема 20. Сквош. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития игры в сквош. Характеристика игры в сквош как вида спорта и средства физического воспитания. Место проведения занятий, экипировка и инвентарь. Правила соревнований.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для игры в сквош.		
	2	Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.		
	3	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по сквошу.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом.</b> <b>2. Составление терминологического словаря.</b>		5	
<b>Тема 21. Сепактакрау. Характеристика. Основные правила. Методика обучения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	<b>Лекции</b>		3	3
	1	История возникновения, современное состояние и перспективы развития сепактакрау Характеристика сепактакрау как вида спорта и средства физического воспитания. Особенности занятий сепактакрау. Место проведения занятий, экипировка и инвентарь. Правила соревнований.	3	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1	Развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для игры в сепактакрау.		
	2	Техника и тактика.		
	3	Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Подготовка реферата по теме</b> <b>2. Изучение рекомендованной литературы и анализ нормативно-правовой базы, работа с лекционным материалом</b>		5	

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>6 семестр</i>			
1.	Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания и спорта.	Феномен возникновения интереса к нетрадиционным видам спорта. Широкое внедрение нетрадиционных видов спорта как, наиболее доступного, массового и высокоэффективного средства оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения.	У
2.	Процесс становления новых (нетрадиционных) видов спорта в России	Процесс становления нового вида спорта: выявление факторов, влияющих на процесс становления новых видов спорта, определение и характеристика этапов становления нового (нетрадиционного) вида спорта. Проблема определения этапов становления новых (нетрадиционных) видов спорта Факторы, определяющие эффективность развития нового (нетрадиционного) вида спорта в нашей стране. «Олимпийская перспектива» вида спорта. Реализация этапов становления на национальном и региональном уровнях.	У
3.	Развитие нетрадиционных видов спорта среди населения.	Социальные интересы в сфере физической культуры и спорта. Уровень государственного финансирования спортивных интересов населения. Возможности населения по уровню оплаты спортивных услуг. Новые тенденции в развитии физкультуры и спорта. Условия развития нетрадиционных видов спорта в России. Социальные аспекты развития нетрадиционных и национальных видов спорта среди молодежи.	У
4.	Нетрадиционные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр (гольф, керлинг, бадминтон, бейсбол)	История возникновения, современное состояние и перспективы развития гольфа и керлинга в России и за рубежом. Гольф и керлинг как вид спорта и средство физического воспитания. Особенности занятий этими видами спорта. Место проведения, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований. Техника и тактика. Классификация технических приемов и тактических действий. Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для игр гольф и керлинг.	У
5.	Городошный спорт. Теория и методика обучения городошному спорту.	История возникновения, современное состояние и перспективы развития городошного спорта в России и за рубежом. Городошный спорт как вид спорта и средство физического воспитания. Особенности занятий городошным спортом. Место проведения, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований по городошному спорту. Техника и тактика. Классификация технических приемов и тактических действий. Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств городошников. Организация занимающихся в процессе физической подготовки. Взаимосвязь физической подготовки с технической. Методика обучения городошному спорту. Броски биты в цель, выбивание фигур. Способы бросков биты: локтевой и плечевой. Техника лобового удара. Броски с кона и полукона. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по городошному спорту.	У

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
6.	Технико-тактическая подготовка городского спортивного судьи. Организация и проведение соревнований по городскому спорту.	Организация и проведение соревнований по городскому спорту. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Правила ведения протокола соревнований. Таблицы соревнований.	У
7.	Русская лапта. Теория и методика обучения русской лапте.	История возникновения, современное состояние и перспективы развития русской лапты в России и за рубежом. Русская лапта как средство физического воспитания и вид спорта. Особенности занятий русской лаптой. Место проведения, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Развитие физических качеств, необходимых для занятий русской лаптой. Взаимосвязь физической подготовки с технической. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки. Техника и тактика. Классификация технических приемов и тактических действий. Методика обучения русской лапте. Теория и методика обучения русской лапте. Последовательность обучения технике и тактике в русской лапте. Организация соревнований по русской лапте. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по русской лапте.	У
8.	Техническая подготовка в русской лапте.	Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов в лапте. Подготовительные и подводящие упражнения. Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой. Применение подготовительных упражнений в процессе обучения техническим приемам лапты. Методика обучения стойкам и перемещениям, ловле мяча. Методика обучения передачам мяча, осаливанию игроков. Перебежки. Самоосаливание. Переосаливание. Методика обучения подачам мяча в лапте. Обучение хвату биты. Обучение ударам, снизу, сверху, сбоку	У
9.	Тактическая подготовка в русской лапте.	Игровое поле. Площадка нападающего. Индивидуальные тактические действия при подаче. Групповые тактические действия в нападении: ловля, передача, осаливание. Командные тактические действия в нападении. Переход от нападения к защитным действиям. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите – перехват, передача - переход от защитных действий к нападению. Командные тактические действия.	У
10.	Организация и проведение соревнований по русской лапте. Методика судейства.	Организация и проведение соревнований по русской лапте. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Правила ведения протокола соревнований. Таблицы соревнований.	У

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
11.	Бадминтон. Теория и методика обучения бадминтону.	История возникновения, современное состояние и перспективы развития бадминтона. Характеристика бадминтона как вида спорта и средства физического воспитания. Особенности занятий бадминтоном. Место проведения занятий по бадминтону, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований по бадминтону в одиночном и парном разрядах. Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по городскому спорту.	У
12.	Физическая подготовка бадминтонистов	Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств игроков в лапту. Взаимосвязь физической подготовки с технической. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки.	У
13.	Техническая подготовка бадминтонистов.	Развитие физических качеств необходимых для выполнения ударов в бадминтоне. Подготовительные и подводящие упражнения. Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой. Применение подготовительных упражнений в процессе обучения техническим приемам бадминтона. Обучение стойкам игровым, при подачах, при приемах; правосторонние и левосторонние; высокие, средние и низкие. Передвижения: вперед, назад, в сторону; переменным, приставным, скрестным шагом. Остановки шагом, скачком. Обучение технике подач и ударов. Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие. Поддачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу. Техника ударов сверху (смеш) и снизу (свеча). Учебные одиночные и парные игры	У
<i>7 семестр</i>			
14.	Тактическая подготовка бадминтонистов.	Индивидуальные тактические действия при подаче. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Использование различных ударов (свеча, смеш, коротких, укороченных, длинных) в зависимости от игровой ситуации и возможностей соперника.	У
15.	Организация и проведение соревнований в одиночном и парном разряде.	Организация и проведение соревнований по бадминтону в одиночном и парном разряде. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Правила ведения протокола соревнований. Таблицы соревнований.	У
16.	Теннис. Теория и методика обучения теннису.	История возникновения, современное состояние и перспективы развития тенниса. Характеристика тенниса как вида спорта и средства физического воспитания. Особенности занятий теннисом. Место проведения занятий по теннису, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований по теннису в одиночном и парном разрядах.	У

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
17.	Технико-тактическая и физическая подготовка теннисистов.	<p>Характеристика физической подготовки теннисистов. Развитие основных и специальных физических качеств теннисистов. Взаимосвязь физической подготовки с технической. Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов в теннисе. Подготовительные и подводящие упражнения. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Методы тренировки целевой точности.</p> <p>Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой. Применение подготовительных упражнений в процессе обучения техническим приемам.</p> <p>Тактические действия при подачах. Тактические действия при приеме подач. Тактика отбивания мяча слёта, с отскока. Применение различных ударов в зависимости от положения и возможностей соперника. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по теннису.</p>	У
18.	Организация и проведение соревнований по теннису в одиночном и парном разряде. Методика судейства.	<p>Организация и проведение соревнований по теннису. Особенности проведения соревнований в одиночном и парном разряде. Подготовка мест для соревнований.</p> <p>Методика судейства соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p>Документация при проведении соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Правила ведения протокола соревнований. Таблицы соревнований.</p>	У
19.	Дартс. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.	<p>История возникновения, современное состояние и перспективы развития игры в дартс.</p> <p>Характеристика игры в дартс как вида спорта и средства физического воспитания.</p> <p>Место проведения занятий, экипировка и инвентарь. Правила соревнований.</p> <p>Развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для игры в дартс.</p> <p>Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.</p> <p>Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по дартсу.</p>	У
20.	Сквош. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.	<p>История возникновения, современное состояние и перспективы развития игры в сквош.</p> <p>Характеристика игры в сквош как вида спорта и средства физического воспитания.</p> <p>Место проведения занятий, экипировка и инвентарь. Правила соревнований.</p> <p>Развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для игры в сквош.</p> <p>Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.</p> <p>Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по сквошу.</p>	У

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
21.	Сепактакрау. Характеристика. Основные правила. Методика обучения.	История возникновения, современное состояние и перспективы развития сепактакрау. Характеристика сепактакрау как вида спорта и средства физического воспитания. Особенности занятий сепактакрау. Место проведения занятий, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для игры в сепактакрау. Методы тренировки целевой точности. Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по сепактакрау.	У
Примечание: У – устный опрос			

#### 2.4.2. Занятия семинарского типа

- не предусмотрены

#### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование темы	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<i>6 семестр</i>			
1	2	3	4
1.	Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания и спорта.	Феномен возникновения интереса к нетрадиционным видам спорта. Широкое внедрение нетрадиционных видов спорта как, наиболее доступного, массового и высокоэффективного средства оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения.	Сдача нормативов, У
2.	Процесс становления новых (нетрадиционных) видов спорта в России	Выявление факторов, влияющих на процесс становления новых видов спорта, определение и характеристика этапов становления нового (нетрадиционного) вида спорта «Олимпийская перспектива» вида спорта. Реализация этапов становления на национальном и региональном уровнях.	Сдача нормативов, У
3.	Развитие нетрадиционных видов спорта среди населения.	Уровень государственного финансирования спортивных интересов населения. Возможности населения по уровню оплаты спортивных услуг.	Сдача нормативов, У
4.	Нетрадиционные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр (гольф, керлинг)	История возникновения, современное состояние и перспективы развития гольфа и керлинга в России и за рубежом. Гольф и керлинг как вид спорта и средство физического воспитания. Место проведения, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований. Классификация технических приемов и тактических действий. Характеристика физической подготовки.	Сдача нормативов, У
5.	Городошный спорт. Теория и методика обучения городошному спорту.	Городошный спорт как вид спорта и средство физического воспитания. Место проведения, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований по городошному спорту. Взаимосвязь физической подготовки с технической.	Сдача нормативов, У Сдача



		Броски биты в цель, выбивание фигур. Способы бросков биты: локтевой и плечевой. Техника лобового удара. Броски с кона и полукона	нормативов, У
6.	Технико-тактическая подготовка городошников. Организация и проведение соревнований по городошному спорту.	Методика судейства соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.	Сдача нормативов, У
7.	Русская лапта. Теория и методика обучения русской лапте.	Техника и тактика. Классификация технических приемов и тактических действий	Сдача нормативов, У
8.	Техническая подготовка в русской лапте.	Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов в лапте. Подготовительные и подводящие упражнения.	Сдача нормативов, У
9.	Тактическая подготовка в русской лапте.	Площадка нападающего. Командные тактические действия.	Сдача нормативов, У
10.	Организация и проведение соревнований по русской лапте. Методика судейства.	Организация и проведение соревнований по русской лапте. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Календарный план. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Правила ведения протокола соревнований. Таблицы соревнований.	Сдача нормативов, У
11.	Бадминтон. Теория и методика обучения бадминтону.	Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям. Техника безопасности.	Сдача нормативов, У
12.	Физическая подготовка бадминтонистов	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Подвижные игры и эстафеты.	Сдача нормативов, У
13.	Техническая подготовка бадминтонистов.	Развитие физических качеств необходимых для выполнения ударов в бадминтоне	Сдача нормативов, У
14.	Техническая подготовка бадминтонистов.	Использование различных ударов	Сдача нормативов, У
7 семестр			
15.	Организация и проведение соревнований в одиночном и парном разряде.	Организация и проведение соревнований по бадминтону в одиночном и парном разряде. Документация при проведении соревнований.	Сдача нормативов, У, составление протокола
16.	Теннис. Теория и методика обучения теннису.	Особенности занятий теннисом. Место проведения занятий по теннису, экипировка и инвентарь. Правила соревнований. Методика судейства соревнований по теннису в одиночном и парном разрядах.	Сдача нормативов, У, составление протокола

17.	Технико-тактическая и физическая подготовка теннисистов.	Развитие основных и специальных физических качеств теннисистов.	Сдача нормативов, у
		Подготовительные и подводящие упражнения. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий	
		Игры и игровые упражнения	
18.	Организация и проведение соревнований по теннису в одиночном и парном разряде. Методика судейства.	Организация и проведение соревнований по теннису.	Сдача нормативов, у
		Документация при проведении соревнований	
19.	Дартс. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.	Место проведения занятий, экипировка и инвентарь. Правила соревнований	Сдача нормативов, у
		Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.	
20.	Сквош. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу	Развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для игры в сквош.	Сдача нормативов, у
		Техника и тактика. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.	
		Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по сквошу.	
21.	Сепактакрау. Характеристика. Основные правила. Методика обучения.	Развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для игры в сепактакрау.	Сдача нормативов, у
		Техника и тактика.	
		Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.	

#### 2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)

1. Бейсбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
2. Гольф. История гольфа. Общая информация. Правила, инвентарь, поле для гольфа. Термины гольфиста. Методика обучения.
3. Сквош. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
4. Софтбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
5. Сепактакрау. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
6. Стритбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
7. Хитбол. История. Общая информация. Правила снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
8. Нетбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
9. Регбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
10. Русская лапта. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры.
11. Керлинг. Общие сведения. История керлинга. Правила игры. Игровая площадка, инвентарь и экипировка игроков. Терминологический словарь. Методика обучения.
12. Городошный спорт. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
13. Сокс (футбэг). История. Общая информация. Чем играть. Тонкости мастерства или «фишки». Снаряжение. Культура и этикет сокс.
14. Дартс. История. Общая информация. О дротиках и о мишенях игры в дартс. Правила игры. Этикет. Методика обучения.
15. Флорбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения

16. Хоккей на траве. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
17. Бич-гандбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
18. Ринкбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
19. Хоккей с мячом. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
20. Мини-волейбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
21. Мини-баскетбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
22. Корфбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
23. Кернтбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
24. Фаустбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
25. Пляжный футбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
26. Пляжный волейбол. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
27. Теннис. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
28. Настольный теннис. История. Общая информация. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.
29. Бадминтон. История. Характеристика игры. Правила, снаряжение, площадка для игры. Методика обучения.

Объем работы – 10-15 страниц, работа сдается в бумажном варианте после защиты.

#### **2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области нетрадиционных видов физической культуры и спорта.

**На самостоятельную работу студентов отводится в 6 семестре 70 часов, в 7 семестре – 34 часа учебного времени.**

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Классификация технических приемов в русской лапте.
2. История возникновения и развития бадминтона.
3. Методика обучения техническим приемам в русской лапте.
4. Организация и проведение соревнований по городошному спорту.
5. Развитие городошного спорта в России.
6. Техника игры в бадминтон. Классификация.
7. Техника игры в теннис. Классификация.
8. Методика обучения технике бадминтона.
9. Методика обучения тактике игры в бадминтон.
10. Тактика игры в теннис.
11. Методика обучения тактическим действиям в теннисе.
12. Тактика игры в русской лапте.

13. Методика обучения тактическим действиям в русской лапте.
14. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по русской лапте.
15. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося на занятиях по русской лапте.
16. Документы для проведения соревнований по теннису.
17. Организация и проведение соревнований по бадминтону. Составление положения, заявок на участие в соревнованиях. Заполнение протоколов.
18. Методика обучения технике и тактике игры в теннис.
19. Методика судейства в бадминтоне.
20. Русская лапта на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.
21. Особенности проведения занятий по бадминтону в общеобразовательной школе, спортивной секции, вузе.
22. Особенности занятий нетрадиционными видами спорта с детьми различного возраста в связи с физиологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме.

№	Наименование темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы (имеющиеся в библиотеке)
1	2	3
1.	Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания и спорта.	Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> – Библиогр.: с. 134-135. – ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный.
2.	Процесс становления новых (нетрадиционных) видов спорта в России	Черкасова, И.В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 134 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426426">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426426</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст : электронный. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> – Библиогр.: с. 134-135. – ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный.
3.	Развитие нетрадиционных видов спорта среди населения	Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> – Библиогр.: с. 134-135. – ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный. Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> .
4.	Нетрадиционные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр (гольф, керлинг)	Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> .
5.	Городошный спорт. Теория и методика обучения городошному	Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> – Библиогр.: с. 134-135. –

	спорту.	ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный. Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный. Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> .
6.	Русская лапта. Теория и методика обучения русской лапте.	Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> – Библиогр.: с. 134-135. – ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лепта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/454107">https://urait.ru/bcode/454107</a>
7.	Бадминтон. Теория и методика обучения бадминтону.	Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> . Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный.
8.	Физическая подготовка бадминтонистов	Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> .
9.	Теннис. Теория и методика обучения теннису	Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> .
10.	Дартс. Методика обучения. Организация и проведение соревнований.	Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> . Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> – Библиогр.: с. 134-135. – ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный. Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим



		доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный.
11.	Сквош. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.	Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> . Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный.
12.	Сепактакрау. Характеристика. Основные правила. Методика обучения.	Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443420</a> . Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> – Библиогр. : с. 134-135. – ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный. Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для улучшения усвоения учебного материала предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
<i>6 семестр</i>			
1.	Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания и спорта.	Групповая дискуссия	4
2.	Процесс становления новых (нетрадиционных) видов спорта в России	Групповая дискуссия	6
3.	Развитие нетрадиционных видов спорта среди населения.	Разбор конкретных ситуаций, групповая дискуссия	2



4.	Нетрадиционные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр (гольф, керлинг, бадминтон, бейсбол)	Разбор конкретных ситуаций, групповая дискуссия	8
5.	Городошный спорт. Теория и методика обучения городошному спорту.	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	8
6.	Технико-тактическая подготовка городошников. Организация и проведение соревнований по городошному спорту.	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	4
7.	Русская лапта. Теория и методика обучения русской лапте.	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	3
8.	Техническая подготовка в русской лапте.	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	3
9.	Тактическая подготовка в русской лапте.	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	6
10.	Организация и проведение соревнований по русской лапте. Методика судейства.	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	9
11.	Бадминтон. Теория и методика обучения бадминтону.	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	6
12.	Физическая подготовка бадминтонистов	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	3
13.	Техническая подготовка бадминтонистов.	Разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции	3
<i>7 семестр</i>			
14	Тактическая подготовка бадминтонистов.	Психологические и иные тренинги, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	3
15	Организация и проведение соревнований в одиночном и парном разряде.	Разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	3
16	Теннис. Теория и методика обучения теннису.	Разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	3
17	Технико-тактическая и физическая подготовка теннисистов.	Разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	5

18	Организация и проведение соревнований по теннису в одиночном и парном разряде. Методика судейства.	Разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	6
19	Дартс. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.	Разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	4
20	Сквош. Методика обучения. Организация и проведение соревнований по сквошу.	Разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	4
21	Сепактакрау. Характеристика. Основные правила. Методика обучения.	Разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	6
Итого по курсу			
в том числе интерактивное обучение*			

### **3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий**

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1, 2 по теме 1	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	4
2	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3, 4, 5 по теме 2	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	6
3	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6 по теме 3	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	2
4	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7, 8, 9, 10 по теме 4	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	8
5	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11, 12, 13, 14 по теме 5	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	8
6	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15, 16 по теме 6	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	4
7	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 17 по теме 7	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	3
8	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 18 по теме 8	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	3
9	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 19, 20 по теме 9	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	6
10	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 21, 22, 23 по теме 10	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	9

		групповые дискуссии	
11	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 24, 25 по теме 11	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	6
12	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 26 по теме 12	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	3
13	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 27 по теме 13	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	3
14	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 28 по теме 14	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	3
<i>7 семестр</i>			
15	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1, 2 по теме 15	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	3
16	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 3, 4 по теме 16	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	3
17	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 5, 6, 7 по теме 17	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	5
18	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 8, 9 по теме 18	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	6
19	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 10, 11 по теме 19	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	4
20	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 12, 13, 14 по теме 20	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	4
21	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 15, 16, 17 по теме 21	Разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, групповые дискуссии	6
	Итого по курсу		

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура**

Реализация учебной дисциплины осуществляется:

Реализация учебной дисциплины осуществляется в кабинете методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание учебного кабинета:

мультимедиапроектор, компьютер, экран, учебная мебель, доска учебная, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет.

Универсальный спортивный зал/спортивный зал:

Баскетбольная и волейбольная площадки; гимнастический зал; шведские стенки; брусья параллельные; теннисные столы; кольца гимнастические; перекладина гимнастическая; гимнастическое бревно; канат; «козел» гимнастический; «конь» гимнастический; мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук. Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игры: гандбол, стритбол, волейбол, минифутбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта.

Тренажерный зал: Тренажерные комплексы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий.

##### **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome;(лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

1. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414> – Библиогр.: с. 134-135. – ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный.
2. Черкасова, И.В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 134 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст : электронный.
3. Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=464124> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный

### 5.2. Дополнительная литература

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный
2. Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс] : моногр. / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 243 с. : ил., табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443420>.
3. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/54F1A5DE-841E-470F-A1F9-1C8BFB12543D](http://www.biblio-online.ru/book/54F1A5DE-841E-470F-A1F9-1C8BFB12543D).
4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454107>
5. Зайцева, Н.А. Безбарьерный туризм : учебное пособие / Зайцева Н.А., Шуравина Д.Б. — Москва : КноРус, 2020. — 176 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07528-9. — URL: <https://book.ru/book/932498> — Текст : электронный.
6. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740> — Текст : электронный.

7. Степанова, О.Н. Формирование интереса подростков и молодёжи к занятиям непопулярными олимпийскими видами спорта / О.Н. Степанова, А.Н. Волкова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2019. – 208 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563672> – Библиогр.: с. 182-191. – ISBN 978-5-4263-0752-0. – Текст : электронный.
8. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

### 5.3. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
2. Спортивная Россия: Национальная информационная сеть (все виды спорта). – URL: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>.
4. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.
5. Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.
6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/c> <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
2. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.
5. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
8. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru>.
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
11. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.
12. Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.



## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Нетрадиционные виды физической культуры и спорта» нацелена на формирование профессиональных компетенций, таких как способность демонстрации общенаучных базовых знаний по нетрадиционным видам спорта, понимание основных фактов, концепций, принципов и теорий.

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая включает участие студентов в практической работе по организации и судейству соревнований, работе в спортивных кружках с детьми, спортивно-оздоровительных походах.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов.

С точки зрения используемых методов лекции подразделяются следующим образом: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушать лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводит знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

- запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

- запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

- не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

- имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;

- следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь. Отличным от остального цвета следует выделять отдельные мысли и заголовки, сокращать отдельные слова и предложения, использовать условные знаки, буквы латинского и греческого алфавитов, а также некоторые приёмы стенографического сокращения слов.

Практические занятия по дисциплине «Нетрадиционные виды физической культуры и спорта» проводятся в основном по схеме:

- инструктаж по технике безопасности;

- устный опрос по теории в начале занятия (обсуждение теоретических проблемных вопросов по теме);

- работа в группах по разрешению различных ситуаций по теме занятия;

- решение практических задач индивидуально;

- подведение итогов занятия (или рефлексия);
- индивидуальные задания для подготовки к следующим практическим занятиям.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Большое значение имеет предисловие книги, которое знакомит читателя с личностью автора, историей создания книги, раскрывает содержание.

Прочитав предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая записка, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы

плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;
- содержательность записи- записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;

– конспект может быть как простым, так и сложным по структуре – это зависит от содержания книги и цели её изучения.

Методические рекомендации по конспектированию:

- прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;

- на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;

- записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;

- конспектирование ведётся не с целью иметь определённый записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;

- после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

- конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;

- на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;

- каждая страница тетради нумеруется;

- для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;

- при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.

- не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;

- в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать ее с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

1) выработка навыков восприятия и анализа профессиональной информации;

- 2) формирование навыков реализации средств и методов нетрадиционных видов спорта физкультурно-рекреационной деятельности;
- 3) развитие и совершенствование способностей к принятию решений и их реализации;
- 4) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем.

Для решения первой задачи студентам предлагаются к прочтению и содержательному анализу научные статьи по проблемам физкультурной рекреации. Результаты работы с текстами обсуждаются на практических занятиях.

Для развития навыков самостоятельной работы студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и научно-методической литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется на практических занятиях при проведении студентами части занятия по разработанному плану-конспекту и его коллективного обсуждения.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	История нетрадиционных видов спорта	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10.	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
2.	Городошный спорт.	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
3.	Русская лапта.	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
4.	Бадминтон	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
5.	Теннис.	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
6.	Дартс	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
7.	Сквош.	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
8.	Сепактакрау.	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК 2.1, ПК	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
		2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	

## 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

**Реферат.** Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

### **Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:**

**«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

**«хорошо»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

**«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

**«неудовлетворительно»** (не зачтено) - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

## 7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- индивидуальный устный опрос
- практическая работа
- защита реферата
- сдача контрольных нормативов

## 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
6 семестр					
Зачет	Контроль знания базовых положений в области информатики	Оценка умения понимать специальную терминологию	Оценка навыков логического сопоставления и характеристики объектов	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Вопросы: прилагаются
7 семестр					
Диффер. зачет	Контроль знания базовых положений в области информатики	Оценка умения понимать специальную терминологию	Оценка навыков логического сопоставления и характеристики объектов	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Вопросы: прилагаются

#### 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

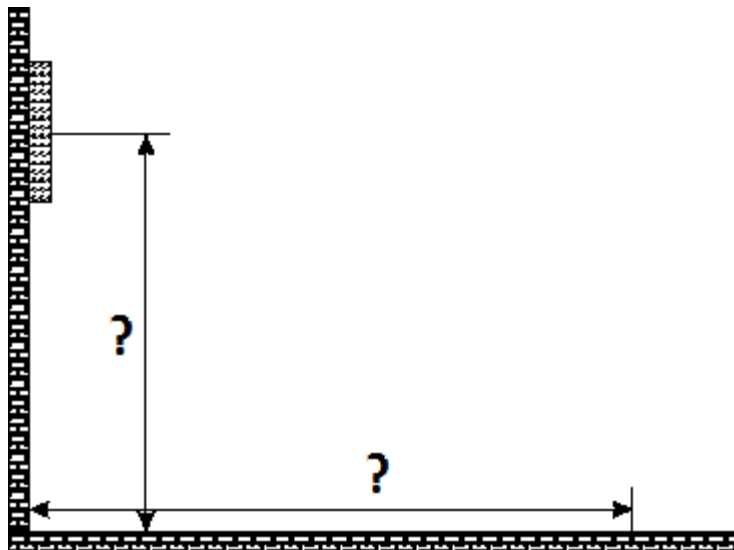
1. История возникновения и развития бадминтона.
2. Бадминтон как вид спорта и средство физического воспитания.
3. Организация и проведение соревнований по городошному спорту.
4. Городошный спорт. Место проведения занятий, инвентарь.
5. Техника игры в бадминтон. Классификация.
6. Техника игры в теннис. Классификация.
7. Методика обучения технике бадминтона.
8. Тактика игры в бадминтон.
9. Методика обучения тактике игры в бадминтон.
10. Тактика игры в теннис.
11. Методика обучения тактическим действиям в теннисе.
12. Тактика игры в русской лапте.
13. Методика обучения тактическим действиям в русской лапте.
14. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по русской лапте.
15. Городошный спорт. Основные правила соревнований.
16. Физическая подготовка бадминтонистов.
17. Методика обучения стойкам, перемещениям, передачам в русской лапте.
18. Обучение игровой и соревновательной деятельности теннисистов.
19. Физическая подготовка игроков в лапту.
20. Теннис. Основные правила игры.
21. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по теннису.
22. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося на занятиях по русской лапте.
23. Организация судейства соревнований по теннису. Работа секретариата и обязанности судей.



24. Организация и проведение соревнований по бадминтону. Составление положения, заявок на участие в соревнованиях. Заполнение протоколов.
25. Физическая подготовка теннисистов.
26. Обязанности тренера, капитана команды. Определение победителя игры в русской лапте.
27. Методика обучения технике и тактике игры в теннис.
28. Методика судейства в бадминтоне.
29. Организация и проведение соревнований по теннису.
30. Русская лапта на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.
31. Методика исправления ошибок при обучении технике нетрадиционных видов спорта.
32. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по городошному спорту.
33. Особенности проведения занятий по бадминтону в общеобразовательной школе, спортивной секции, вузе.
34. Особенности занятий нетрадиционными видами спорта с детьми различного возраста в связи с физиологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме.

#### 7.4.2. Примерные экзаменационные задачи

**Задача №1.** Расставьте правильно расстояние (в м.) от игрока до мишени, мишени от пола.



**Задача №2.** При игре в дартс игрок 1 попал в мишень. Судьи засчитали этот бросок как двойное 25. В какую часть мишени попал игрок?

**Задача №3.** Правила игры «Раунд» сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем «Удвоение» и «Утроение» 20-го сектора. Каким одним попаданием можно завершить игру?

**Задача №4.** Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» сектора 1. При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1x2). Если ни один из дротиков не попал в



«Удвоение» сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1x2).

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» сектора 2. При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2X2). Если ни один из дротиков не попал в «Удвоение» сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2x2).

Таким образом игра ведется до 20-го сектора мишени.

Победителем считается тот, кто ...

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ЛЕКЦИЯ № 1 (2 часа)

ТЕМА: Нетрадиционные виды спорта как средство физического воспитания и спорта.

1. Феномен возникновения интереса к нетрадиционным видам спорта.
2. Широкое внедрение нетрадиционных видов спорта как, наиболее доступного, массового и высокоэффективного средства оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения.

#### 1. Феномен возникновения интереса к нетрадиционным видам спорта.

Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин.

В адаптивной физкультуре, по сравнению с Олимпийским спортом, изменяются целево-результативные аспекты деятельности, специфически преломляются принципы, средства и методы воздействия на организм, актуализируется необходимость учета как индивидуальных, так и нозологических особенностей спортсмена. Рекомендованными для использования в рамках коррекционно-реабилитационной программы, как наиболее полноценно решающие ее задания, помимо традиционных являются также и нетрадиционные виды спорта.

Поиск путей повышения эффективности обучения физической культуре, формирования у людей устойчивой потребности в двигательной активности и предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта.

Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное физкультурно-спортивное движение, - появление новых нетрадиционных видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (кёрлинга, бейсбола, пляжного волейбола и других видов спорта) в программу зимних и летних олимпийских игр.

Вступая в конкуренцию со странами, имеющими многолетние традиции, школу подготовки, развитую материально-техническую базу в данных видах спорта, российские спортсмены могут достичь успеха при условии создания оптимальной стратегии становления новых (нетрадиционных) видов спорта.

Значимость фактора государственной поддержки для становления новых видов спорта во многом решающая, поскольку им определяются многие аспекты финансового, юридического, нормативного и кадрового обеспечения этого процесса. Несомненно, что государственная политика в сфере физической культуры и спорта, о содержании которой в настоящее время ведется широкая дискуссия, должна обеспечивать возможность удовлетворения потребностей населения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Социальная значимость какого-либо нового вида спорта во многом определяется наличием у него "олимпийской перспективы", которая реализуется в двух аспектах:

- включением (или перспективой включения) вида спорта в программу олимпийских игр;
- перспективой завоевания призовых мест на официальных международных соревнованиях, и прежде всего на олимпиадах.

**2. Широкое внедрение нетрадиционных видов спорта как, наиболее доступного, массового и высокоэффективного средства оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения.**

### **Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

В объемном, самом большом движении инвалидов – с поражением опорно-двигательного аппарата – существуют принципиально разные категории инвалидов: с травмами и заболеваниями спинного мозга, последствием детского церебрального паралича, с ампутационными и врожденными дефектами конечностей, с другими поражениями конечностей. Всем им рекомендуется реабилитационный спорт. Но человеку свойственно стремление к самосовершенствованию, и спортивное движение инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата постепенно переходит на новый, более качественный уровень своего развития – спорт инвалидов с нарушением функции органов опоры и движения.

В работе с инвалидами с поражением опорно-двигательного аппарата используется 15 видов спорта, среди которых плавание занимает ведущее место. Также применяются нетрадиционные:

1. стрельба из лука – искусство или практическое умение по стрельбе в цель (либо на дальность) с использованием лука и стрел;
2. баскетбол в колясках – правила, за исключением того, что игроки передвигаются на колясках, близки к обычным;
3. бильярд – игроки также передвигаются на колясках;
4. слалом на колясках – перемещение по горнолыжным склонам на скорость и чистоту;
5. штанга – поднятие спортивного снаряда;
6. марафон в колясках – езда на дистанции на скорость;
7. пентатлон – состоит из 5 атлетических состязаний: бег, прыжок в длину, метание диска, метание копья и борьбу;
8. боулинг – сбивание кеглей с помощью пускаемых руками шаров; правила близки к обычным за исключением того, что участники передвигаются на колясках;
9. бадминтон – вид спорта, заключающийся в перекидывании через сетку игрового снаряда под названием волан с помощью ракеток;
10. пулевая стрельба – один из подвидов стрелкового спорта. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени;
11. теннис на колясках – основное отличие от обычного тенниса – допускаются два отскока мяча от площадки.
12. фехтование на колясках – первый вид, адаптированный для спортсменов с ограниченными возможностями. Коляски закрепляются на специальной площадке, и вместо движений ног используется работа корпуса или только руки.

### **Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением слуха**

Из всех компонентов (видов) адаптивной физической культуры для лиц с поражением слуха наиболее распространены адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт.

Российские спортсмены-инвалиды по слуху, занимаются 20 видами спорта согласно списку видов спорта, рекомендованных для инвалидов по слуху Комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Эти виды спорта полностью перенесены от здоровых людей и проводятся по единым правилам (международным или правилам федерации по видам спорта).

В перечень этих видов входят: баскетбол, борьба вольная, борьба греко-римская, волейбол, лыжные гонки, мини-футбол, настольный теннис, плавание, легкая атлетика, теннис, футбол, хоккей, шахматы, шашки. И также нетрадиционные виды спорта:

1. армрестлинг – вид спортивных единоборств, борьба на руках;
2. бадминтон;
3. боулинг;
4. велоспорт – это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека. Велосипедный спорт включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, пересеченной местности, маунтинбайк, соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах;
5. водное поло – командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить гол в ворота соперника. Игра при этом проходит в бассейне с водой;
6. гандбол – «командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом в основном руками. Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота противника» [4; 67];
7. спортивное ориентирование – виды спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных баллов;
8. пулевая стрельба;
9. шейпинг – объединяет в себя упражнения аэробики и атлетической гимнастики;
10. стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп;
11. парусный спорт. Мужчины и женщины соревнуются вместе в трех классах судов.

### **Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением зрения**

Актуальность проблемы профилактики слепоты, физической и социальной реабилитации лиц с поражением органов зрения обусловлена высокой распространенностью среди населения России слепоты и инвалидности вследствие зрительных расстройств и той огромной ролью, которую играет зрение в жизни человека.

Активные занятия физическими упражнениями позволяют частично компенсировать отсутствие у слепых зрения благодаря значительному совершенствованию мышечно-двигательных ощущений и функций других анализаторов. Физическая культура и спорт, улучшая здоровье человека, одновременно способствуют исправлению и координации движений, осанки, походки, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых качеств, социализации и интеграции в общество.

Идея гармоничного и всестороннего развития незрячего человека была и остается чрезвычайно актуальной и современной.

Тифлопедагогами, специалистами физического воспитания уделялось большое внимание телесным упражнениям, гимнастике со снарядами, гимнастике дыхания. Рекомендовались занятия на велосипеде, способствующие развитию мускулов.

Что касается видов адаптивного спорта, используемых в работе с лицами, имеющими нарушения органов зрения, то наряду с традиционно выделяемыми и нетрадиционными видами они подразделяются на виды: полностью перенесенные от здоровых людей, адаптированные для слепых и специальные, созданные именно для этой категории спортсменов. Среди наиболее популярных видов спорта для незрячих: легкая атлетика, гимнастика, плавание, классическая борьба; лыжные гонки, коньки, шахматы и шашки. Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением зрения:

1. армрестлинг;
2. дзюдо – спортивное единоборство, основанное преимущественно на захватах, заломках и бросках. Слепые борцы захватывают друг друга до сигнала о начале схватки;
3. голбол – командный вид спорта, разработанный для слепых. Голбол немного похож на ручной мяч, задача игроков – поразить ворота соперников, бросая руками специальный озвученный мяч. Соперники должны отбить его, и, в свою очередь, атаковать. Поле 8х9 м, в команде 3 человека;
4. роллингболл – правила схожи с голболом, только поле размером 24х12 м, а в команде 5 человек;
5. торбол – разновидность голбола, отличающаяся размерами игрового поля (16х17 м) и тактическими особенностями;
6. пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. В него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги;
7. гидроаэробика – выполнение физических упражнений в воде.

#### **Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением интеллекта**

Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, лечебная физическая культура являются важнейшими направлениями работы по комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с поражением интеллекта. Адаптивный спорт для лиц с поражениями интеллекта – это не только и даже не столько путь к их физическому совершенствованию, сколько эффективнейшее направление их социализации, интеграции в общество здоровых людей, повышения уровня качества жизни.

Наиболее важные традиционные виды спорта для лиц с умственной отсталостью: плавание, лыжный спорт, коньки, волейбол; нетрадиционные виды спорта:

1. боулинг;
2. гидроаэробика;
3. йога;
4. стретчинг;
5. шейпинг.

## ЛИСТ

### изменений рабочей учебной программы по дисциплине МДК.02.04 Нетрадиционные виды физической культуры и спорта

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы	Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5)	Обновление перечня литературы
Другие основания		

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
подпись

преподаватель \_\_\_\_\_ А.П. Корчевская  
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол №10 от «04» июня 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  
дисциплины физическая культура и специальных дисциплин  
специальности Физическая культура

\_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
«05» июня 2020 г.

Нач. УМО филиала

\_\_\_\_\_ А.С. Демченко  
«05» июня 2020 г.

Заведующая библиотекой филиала

\_\_\_\_\_ М.В. Фуфалько  
«05» июня 2020 г.

Начальник информационно-вычислительного  
центра филиала (программно-информационное  
обеспечение образовательной программы)

\_\_\_\_\_ В.А. Ткаченко  
«05» июня 2020 г.