

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
Кафедра спортивных игр



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ»**

на 2022/2023, 2023/2024 учебный год

Направление подготовки:

7.49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная тренировка»

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

Год набора 2020

Тирасполь, 2022

Рабочая программа дисциплины Б1.В.09 «Новые физкультурно-спортивные виды» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составители рабочей программы:

профессор кафедры
гимнастики и спортивных единоборств

В.В. Абрамова

доцент кафедры
легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

Г.Л. Кравцова

преподаватель кафедры
спортивных игр

М.А. Мякина

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств «28» сентября 2022 г., протокол № 2

Зав. кафедры-разработчика

«28» 09 2022 г.

Абрамова В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма «19» 09 2022 г., протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика
«28» 09 2022 г.

Деркаченко И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр
«29» 09 2022 г., протокол №

Зав. кафедры-разработчика

«29» 09 2022 г.

Романюк М.Н.

Зав. выпускающей кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта

«22» 09 2022 г.

Ковалева Р.Е.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды» (НФСВ) является воспитание у студентов осознанного отношения к будущей профессиональной деятельности тренера по виду спорта, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики новых видов гимнастики, туризма, спортивных игр, изучение их основных средств, формирование умения применять полученные знания для решения различных задач спортивной тренировки.

Содержание программы предусматривает решения **следующих задач**:

- ознакомление с основными тенденциями становления новых видов спортивных игр, туризма и гимнастики;
- формирование системы знаний о содержании и методике проведения занятий и соревнований по новым физкультурно-спортивным видам;
- овладение методикой обучения новым видам движений, техническим приемам и тактическим взаимодействиям в новых физкультурно-спортивных видах;
- формирование умения соблюдать технику безопасности, обеспечивать обучающимся в процессе занятий необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, достаточный уровень физической подготовленности, охрану их жизни и здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.09 «Новые физкультурно-спортивные виды» относится к обязательным дисциплинам части учебного плана подготовки бакалавра по направлению «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», формируемой участниками образовательных отношений. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и элементы компетенций, полученных обучающимися в рамках изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры»; «Спортивные игры и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания»; «Туризм и методика преподавания»; «Педагогика физической культуры» и др.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Обучение и развитие	ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1 <small>опк-3</small> Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности ИД-2 <small>опк-3</small> Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ИД-3 <small>опк-3</small> Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
Воспитание	ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на	ИД-1 <small>опк-6</small> Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни ИД-2 <small>опк-6</small> Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-

	ведение здорового образа жизни	спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни ИД-3 _{ОПК-6} Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни
Профессиональное взаимодействие	ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ИД-1 _{ОПК-10} , Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта ИД-2 _{ОПК-10} , Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта ИД-3 _{ОПК-10} , Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта
Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
	ПК-1. Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры и спорта	ИД-1 _{ПК-1} Знает основные положения теории физической культуры ИД-2 _{ПК-1} Умеет осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры ИД-3 _{ПК-1} Владеет методиками организации и проведения образовательного процесса на основе закономерностей физической культуры
	ПК-2. Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	ИД-1 _{ПК-2} Знает разнообразие средств и методов двигательной деятельности ИД-2 _{ПК-2} Умеет применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей ИД-3 _{ПК-2} Владеет методиками применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах

по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:
очная форма обучения

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо-емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
	Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. занятия			
V д/о	2 /72	32	8	24	-	40	Зачет
VI д/о	2/72	34	8	26	-	38	Зачет
VII д/о	2/72	34	8	26	-	38	Зачет с оценкой
ИТОГО	6/216	100	24	76	-	116	

Заочная форма обучения

Семестр	Трудо- емкость, з.е./часы	Количество часов				Самост. работы	Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных			Практ. занятия		
Всего	Лекций	Лаб. раб.					
V з/о	2,25 /81	6	2	4	-	71	Зачет 4
VI з/о	1,75/63	6	2	4	-	53	Зачет 4
VII з/о	2/72	6	2	4	-	62	Зачет с оценкой 4
ИТОГО	6/216	18	6	12	-	186	12

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов очной формы:

5 семестр

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемко- сть)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
Л	ПЗ		ЛР			
Раздел 1. Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики как неспецифические средства спортивной тренировки						
1.	Характеристика новых физкультурно-спортивных видов (НФСВ) гимнастики как социальной инновации и неспецифических средств спортивной тренировки	2	2			
1.1	Условия становления нового вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности	2				2
1.2	НФСВГ как неспецифические средства спортивной тренировки	2				2
Раздел 2. Характеристика новых физкультурно-спортивных видов гимнастики						
2.1	Европейская групповая (гимнастика «Евротим»), общая гимнастика и акробатический рок-н-рол	2	2			
2.1.1	История возникновения, содержание занятий и правила соревнований гимнастики «Евротим».	3				3
2.1.2	История возникновения, содержание и организация занятий, правила и организация соревнований по общей гимнастике	17			10	7
2.1.3	Содержание занятий и правила соревнований в акробатическом рок-н-роле	3				3
2.2	Спортивная аэробика, чирлидинг	2	2			
2.2.1	История возникновения, содержание и организация занятий, а также правила соревнований в спортивной аэробике	13			6	7
2.2.2	История возникновения, содержание и организация занятий, а также правила соревнований в чирлидинге.	3				3
2.3	Воркаут. Содержание и организация занятий, основы техники основных упражнений, методика обучения, помощь, обеспечение безопасности	7	1		2	6
2.4	Кроссфит. Содержание и организация занятий, основы техники основных упражнений, методика обучения, обеспечение безопасности. Содержание комплексов для занимающихся разного возраста и уровня физической	9	1		4	3

	подготовленности.					
	Итого	72	8		24	40

6 семестр

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
Новые физкультурно-спортивные виды туризма						
1.	Виды спортивного туризма, их основные особенности, категорирование маршрутов					
1.1.	История развития спортивных видов туризма	4				4
1.2.	Особенности спортивных видов туризма	6	2			4
1.3.	Видео лекция «Спортивные и экстремальные виды туризма»	4	2			2
1.4.	Экстремальные виды туризма	2				2
2.	Соревнования по туристскому многоборью					
2.1.	Организация туристического слета, соревнований по туристской технике, туристским навыкам	8	4			4
2.2.	Организация соревнований по велосипедному туризму	4			2	2
2.3.	Установка дистанции и навыки фигурного вождения в велосипедном туризме	2			2	
2.4.	Организация соревнований по водному туризму	4			2	2
2.5.	Скалолазание. Основы техники, преодоление дистанций на искусственном скалодроме	4			4	
3.	Обеспечение безопасности в походных условиях и на соревнованиях по видам спортивного туризма					
3.1.	Страховка и самостраховка в походных условиях и на соревнованиях по видам туризма	7			3	4
3.2.	Переправы через различные препятствия в походных условиях.	7			3	4
4.	Особенности организации спортивных походов					
4.1.	Водный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Iк.с.	4			2	2
4.2.	Велосипедный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Iк.с.	4			2	2
4.3.	Лыжный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Iк.с.	4			2	2
4.4.	Спелео туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Iк.с.	4			2	2
4.5.	Горный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Iк.с.	4			2	2
Итого:		72	8	-	26	38

7 семестр

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемк ость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
Новые физкультурно-спортивные виды спортивных игр						
1.	История развития и правила соревнований по теннису, бадминтону, настольному теннису, стритболу, футзалу, бейсболу, пляжному волейболу и гандболу.	2	2			24
2.	Методика обучения техническим приемам и тактическим взаимодействиям в НФСВ.	18	2		16	
3.	Организация и проведение соревнований по НФСВ. Составление положения о соревнованиях, календаря игр, таблицы розыгрыша по НФСВ.	12	2		10	
4.	Методы и приемы обучения: объяснительно-иллюстративные (объяснение, показ–демонстрация учебного материала и др.); активные (анализ учебной и научной литературы), информационные; компьютерные; мультимедийные (работа с сайтами академических структур, научно-исследовательских организаций, электронных библиотек и др., разработка презентаций, сообщений и докладов, работа с электронными обучающими программами)	2	2			14
	Итого	72	8	-	26	38

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов заочной формы обучения:

5 семестр

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемк ость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
Раздел 1. Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики как неспецифические средства спортивной тренировки						
1.	Характеристика новых физкультурно-спортивных видов (НФСВ) гимнастики как социальной инновации и неспецифических средств спортивной тренировки	0,25	0,25			
1.1	Условия становления нового вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности	2				2
1.2	НФСВГ как неспецифические средства спортивной тренировки	6				6
Раздел 2. Характеристика новых физкультурно-спортивных видов гимнастики						
2.1	Европейская групповая (гимнастика «Евротим»), общая гимнастика и акробатический рок-н-рол	0,75	0,75			
2.1.1	История возникновения, содержание занятий и правила соревнований гимнастики «Евротим».	6				6
2.1.2	История возникновения, содержание и	17			2	15

	организация занятий, правила и организация соревнований по общей гимнастике					
2.1.3	Содержание занятий и правила соревнований в акробатическом рок-н-роле	4				4
2.2	Спортивная аэробика, чирлидинг	0,5	0,5			
2.2.1	История возникновения, содержание и организация занятий, а также правила соревнований в спортивной аэробике	9			1	8
2.2.2	История возникновения, содержание и организация занятий, а также правила соревнований в в чирлидинге.	8				8
2.2.3	Воркаут. Содержание и организация занятий, основы техники основных упражнений, методика обучения, помощь, обеспечение безопасности	11,25	0,25			11
2.3	Кроссфит. Содержание и организация занятий, основы техники основных упражнений, методика обучения, обеспечение безопасности. Содержание комплексов для занимающихся разного возраста и уровня физической подготовленности.	12,25	0,25		1	11
	Зачет	4				4
	Итого	81	2		4	71+4

6 семестр

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемк ость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
Новые физкультурно-спортивные виды туризма						
1.	Виды спортивного туризма, их основные особенности, категорирование маршрутов					
1.1.	История развития спортивных видов туризма	4				4
1.2.	Особенности спортивных видов туризма	4,5	0,5			4
1.3.	Видео лекция «Спортивные и экстремальные виды туризма»	4,5	0,5			4
1.4.	Экстремальные виды туризма	4				4
2.	Соревнования по туристскому многоборью					
2.1.	Организация туристического слета, соревнований по туристской технике, туристским навыкам	5	1			4
2.2.	Организация соревнований по велосипедному туризму	4,5			0,5	4
2.3.	Установка дистанции и навыки фигурного вождения в велосипедном туризме	3				3
2.4.	Организация соревнований по водному туризму	4,5			0,5	4
2.5.	Скалолазание. Основы техники, преодоление дистанций на искусственном скалодроме	5			1	4
3.	Обеспечение безопасности в походных условиях и на соревнованиях по видам спортивного туризма					
3.1.	Страховка и самостраховка в походных условиях и на соревнованиях по видам	5			1	4

	туризма				
3.2.	Переправы через различные препятствия в походных условиях.	5		1	4
4.	Особенности организации спортивных походов				
4.1.	Водный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу И.с.	2			2
4.2.	Велосипедный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу И.с.	2			2
4.3.	Лыжный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу И.с.	2			2
4.4.	Спелео туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу И.с.	2			2
4.5.	Горный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу И.с.	2			2
	Зачет	4			4
	Итого:	63	2	4	53+4

7 семестр

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
Новые физкультурно-спортивные виды спортивных игр						
1.	История развития и правила соревнований по теннису, бадминтону, настольному теннису, стритболу, футзалу, бейсболу, пляжному волейболу и гандболу.	2	0,5			32
2.	Методика обучения техническим приемам и тактическим взаимодействиям в НФСВ.	18	0,5		2	
3.	Организация и проведение соревнований по НФСВ. Составление положения о соревнованиях, календаря игр, таблицы розыгрыша по НФСВ.	12	0,5		2	
4.	Методы и приемы обучения: объяснительно-иллюстративные (объяснение, показ-демонстрация учебного материала и др.); активные (анализ учебной и научной литературы), информационные; компьютерные; мультимедийные (работа с сайтами академических структур, научно-исследовательских организаций, электронных библиотек и др., разработка презентаций, сообщений и докладов, работа с электронными обучающими программами	2	0,5			30
	Зачет с оценкой	4				4
	Итого	72	2		4	62+4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплин.	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
Раздел 1. Новые физкультурно-спортивных виды гимнастики как неспецифические средства спортивной тренировки					
1	1	2	0,25	Характеристика НФСВ гимнастики как социальной инновации и неспецифических средств спортивной тренировки 1. Условия становления нового вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности. 2. НФСВ как неспецифические средства спортивной тренировки	Видео презентация
Итого по разделу часов		2	0,25		
Раздел 2. Характеристика новых физкультурно-спортивных видов гимнастики					
1	2	2	0,75	Характеристика Евротима, общей гимнастики и акробатического рок-н-рола 1. История возникновения, содержание и правила соревнований гимнастики «Евротим». 2. История возникновения, содержание и правила соревнований общей гимнастики. 3. История возникновения, содержание и правила соревнований спортивного рок-н-ролла.	Видео презентация
2		2	0,5	Характеристика гимнастического фитнеса, спортивной аэробики и чирлидинга 1. История возникновения, содержание и правила соревнований гимнастического фитнеса. 2. История, содержание занятий и правила соревнований в спортивной аэробике. 3. История возникновения, содержание и правила соревнований в чирлидинге	Видео презентация
3		2	0,5	Характеристика воркаута и кроссфита 1. История, содержание и особенности соревновательной деятельности в воркауте. 2. История возникновения, организация и содержание занятий в кроссфите.	Видео презентация
Итого по разделу часов		6	1,75		

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/ф	з/ф		
Раздел 1. Виды спортивного туризма, их основные особенности, категорирование маршрутов					
1	1.2.	2	0,5	Особенности спортивных видов туризма 1. Основные понятия туризма 2. Классификация видов спортивного туризма. 3. Категорирование маршрутов. 4. Мероприятия спортивного туризма	Наглядные пособия
2	1.3.	2	0,5	Видео лекция «Спортивные и экстремальные виды туризма» 1. Спортивные виды туризма 2. Экстремальные виды туризма	Видеоматериал, презентации
Итого по разделу часов		4	1		
Раздел 2. Соревнования по туристскому многоборью					
3	2.1.	4	1	Организация туристического слета, соревнований по туристской технике, туристским навыкам 1. Соревнования по туристскому многоборью 2. Подготовка слетов и соревнований 3. Виды туристских соревнований: 3.1. Туристский поход 3.2. Соревнования по спортивному ориентированию 3.3. Соревнования по туристской технике 4. Соревнования по туристским навыкам	Презентация Наглядные пособия
Итого по разделу часов		4	1		
Итого		8	2		

7 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплин.	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
История развития и правила соревнований по теннису, бадминтону, настольному теннису, стритболу, футзалу, бейсболу, пляжному волейболу и гандболу.					
1	1	2	0,5	История возникновения и развития, современные правила игры по теннису, бадминтону, настольному теннису, стритболу, футзалу, бейсболу, пляжному волейболу и гандболу.	Видео презентация
Итого по разделу часов		2	0,5		
Методика обучения техническим приемам и тактическим взаимодействиям в НФСВ.					
2	2	2	0,5	Особенности технической и тактической подготовки, тактические взаимодействия в НФСВ.	Видео презентация
Итого по разделу часов		2	0,5		

Организация и проведение соревнований по НФСВ. Составление положения о соревнованиях, календаря игр, таблицы розыгрыша по НФСВ.					
3	3	2	0,5	Организация и проведение соревнований по НФСВ, ведение документации.	Видео презентация
Итого по разделу часов		2	0,5		
Методы и приемы обучения: объяснительно-иллюстративные (объяснение, показ–демонстрация учебного материала и др.); активные (анализ учебной и научной литературы), информационные; компьютерные; мультимедийные (работа с сайтами академических структур, научно-исследовательских организаций, электронных библиотек и др., разработка презентаций, сообщений и докладов, работа с электронными обучающими программами)					
4	4	2	0,5	Методы и приемы обучения в НФСВ: объяснительно-иллюстративные; активные, информационные; компьютерные; мультимедийные.	Видео презентация
Итого по разделу часов		2	0,5		

Лабораторные занятия 5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		д/ф	з/ф		
Раздел 2. Характеристика новых физкультурно-спортивных видов гимнастики					
1	2.1.2	2		Содержание общей гимнастики для 1-2 классов (программа категории сложности «А»). Методика обучения вольным упражнениям.	Пособие по НФСВ, программа соревнований
2	2.1.2	2	1	Содержание общей гимнастики для 3-4 классов (программа категории сложности «В»). Практика судейства	
3	2.1.2	2	1	Содержание общей гимнастики для 5-6 классов (программа категории сложности «С»).	
4	2.2.1	2		Упражнения, используемые в уроке аэробики. 1. ОРУ (в положении стоя, сидя, лежа, упражнения для растягивания). 2. Ходьба (с одновременными, последовательными, симметричными, несимметричными движениями руками, с хлопками, с подъемом колена, с махами, с выпадами, приставными шагами, в полуприседе). 3. Бег (с одновременными, последовательными, симметричными, несимметричными движениями руками, с хлопками, с подъемом колена, с махами, с выпадами, приставными шагами, с поворотами). 4. Подскоки и прыжки: а) на двух ногах (с разными положениями рук и ног в фазе полета), на месте и с продвижением в различных направлениях. б) со сменой положения ног (в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.), сочетание прыжков и подскоков на месте.	Пособие по НФСВ
5	2.2.1	2	0,5	Базовые движения спортивной аэробики: 1. Элементы, в которых проявляются статическая и динамическая сила (разновидности упоров, падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое).	Пособие по НФСВ

				2. Прыжки и подскоки (скачки). 3. Повороты, равновесия. 4. Разновидности шагов, подскоков, махов, выпадов, дорожек, восьмерок и т.д. 5. Собственно гимнастические элементы: Отталкивания в упоре лежа, смена простых и смешанных упоров, круги ногами	
6	2.2.1	2	0,5	Соревновательные композиции по спортивной аэробике: 1. Правила соревнований. 2. Обязательные и специальные элементы. 3. Изучение учебной композиции и ее целостное выполнение с музыкальным сопровождением.	Пособие по НФСВ
7	2.2.3	2		Основные движения чирлидинга. 1. Гимнастические упражнения. 2. Правила составления композиции, ее содержание. 3. Правила соревнований (синхронность, перестроение и использование пространства), коммуникативные аспекты (голос, контакт глазами, выражения лица).	Пособие по НФСВ, пособие по чирлидингу
8	2.3	2		Воркаут. Содержание и организация занятий, основы техники основных упражнений, методика обучения, помощь, обеспечение безопасности	Презентация
9	2.4	2	1	Кроссфит. Содержание и организация занятий, основы техники основных упражнений, методика обучения, обеспечение безопасности	Презентация
10	2.4	2		Кроссфит. Содержание комплексов для занимающихся разного возраста и уровня физической подготовленности. Определение уровня физической и технической подготовленности в НФСВ гимнастики.	Презентация
11	2.1.2	2		Содержание общей гимнастики для 7-8 классов (программа категории сложности «Д»). Требования к составлению композиции.	Пособие по НФСВ, правила соревнований
12	2.1.2	2		Методика тренировки и подготовки к соревнованиям в общей гимнастике. Психологическая и тактическая подготовка.	
Итого по разделу		24	4		
Итого		24	4		

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		д/ф	з/ф		
Раздел 2. Соревнования по туристскому многоборью					
1	2.2	2	0,5	Организация соревнований по велосипедному туризму	Показ элементов техники, метод. пособие, установка и прохождения дистанции
2	2.3	2		Установка дистанции и навыки фигурного вождения в велосипедном туризме	
3	2.4	2	0,5	Организация соревнований по водному туризму	
4	2.5	4	1	Скалолазание. Основы техники, преодоление дистанций на искусственном скалодроме	
Итого по		10	2		

разделу часов				
----------------------	--	--	--	--

Раздел 3. Обеспечение безопасности в походных условиях и на соревнованиях по видам спортивного туризма					
5	3.1	3	1	Страховка и самостраховка в походных условиях и на соревнованиях по видам туризма	Показ технических приемов. Метод. Пособие, иллюстрации
6	3.2	3	1	Переправы через различные препятствия в походных условиях.	
Итого по разделу часов		6	2		
Раздел 4. Особенности организации спортивных походов					
7	4.1.	2		Водный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Ик.с.	Метод. пособие, иллюстрации
8	4.2.	2		Велосипедный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Ик.с.	
9	4.3.	2		Лыжный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Ик.с.	
10	4.4.	2		Спелео туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Ик.с.	
11	4.5.	2		Горный туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, подготовка к походу Ик.с.	Метод. пособие, иллюстрации
Итого по разделу часов		10			
Итого		26	4		

7 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		д/ф	з/ф		
1	2	2	2	Обучение техническим приемам и тактическим взаимодействиям в футзале.	УМК
2	2	2		Обучение техническим приемам и тактическим взаимодействиям в настольном теннисе.	
3	2	2		Обучение техническим приемам и тактическим взаимодействиям в теннисе.	
4	2	2		Обучение техническим приемам и тактическим взаимодействиям в пляжном волейболе.	
5	2	2		Обучение техническим приемам и тактическим взаимодействиям в стритболе..	
6	2	2		Обучение техническим приемам и тактическим взаимодействиям в бадминтоне.	
Итого по разделу		12	2		
7	3	2	2	Организация и проведение соревнований по теннису.	УМК
8	3	2		Организация и проведение соревнований по футзалу.	
9	3	2		Организация и проведение соревнований по	

				пляжному волейболу.	
--	--	--	--	---------------------	--

10	3	2		Организация и проведение соревнований по стритболу.	УМК
11	3	2		Организация и проведение соревнований по бадминтону.	
12	3	4		Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	УМК
Итого по разделу		14	2		
ВСЕГО		26	4		

**Самостоятельная работа студента
5 семестр**

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/ф	з/ф
2.1.2, 2.2.1	1	Подготовка к контрольной работе №1	2	-
2.1.2, 2.2.1	2	Подготовка к выполнению двигательных заданий	1	-
2.1.2, 2.2.1, 2.2.3	3	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению комплекса ОРУ с муз. сопровождением. Особенности подбора музыкального сопровождения и составления соревновательной композиции.	2	-
2.1.2	4	Выполнение задания по составлению комплекса в/у общей гимнастики для категории сложности «Д» (15 фраз по 8 счетов).	2	-
2.1.2, 2.2.1, 2.2.3	5	Выполнение задания по подбору контрольных упражнений для диагностирования уровня физической и технической подготовленности занимающихся	1	4
1.2	6	Изучить характеристику и значение неспецифических средств спортивной тренировки	2	6
1.1	7	Изучить условия становления НФСВ в системе физкультурно-спортивной деятельности	2	2
2.1.2	8	Изучить историю общей гимнастики, характеристику ее средств, правила и регламент проведения соревнований	-	11
2.2.1	9	Изучить терминологию и содержание занятий спортивной аэробикой	3	5
2.2.1	10	Изучить организацию и проведение соревнований по спортивной аэробике.	3	3
2.1.1	11	Изучить характеристику европейской гимнастики.	3	6
2.2.3	12	Изучить характеристику чирлидинга.	4	4
2.2.3	13	Составить по три пирамиды для чирлидеров	3	4
2.1.3	14	Изучить характеристику спортивного рок-н-рола.	3	4
2.2.2	15	Изучить характеристику воркаута.	5	11
2.3	19	Изучить характеристику кроссфита.	4	11
		Зачет	-	4
ИТОГО:			40	71+4

6 семестр

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/ф	з/ф
1.1, 1.2, 1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 3.1	1	Подготовка к контрольной работе №1	7	10
1.1, 1.2, 2.3, 1.4	2	Изучение материала и написание рефератов по истории возникновения развития направлений и видов туризма	4	7
3.2, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5	3	Подготовка к контрольной работе №2	7	10
2.1	4	Изучить организацию и проведение соревнований по видам туризма	2	2
2.1, 2.2, 2.4, 2.5	5	Практическая помощь в организации туристских мероприятий	5	5
1.3	6	Изучение материала: «Спортивные и экстремальные виды туризма»	2	4
3.1, 3.2	7	Обеспечение безопасности в походных условиях и на соревнованиях по видам спортивного туризма	5	5
4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5	8	Изучение особенностей проведения спортивных походов по видам туризма	6	6
		Зачет	-	4
Итого			38	53

7 семестр

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/ф	з/ф
1	1	История развития и правила соревнований по теннису, бадминтону, настольному теннису, стритболу, футзалу, бейсболу, пляжному волейболу и гандболу.	24	32
4	2	Методы и приемы обучения: объяснительно-иллюстративные (объяснение, показ–демонстрация учебного материала и др.); активные (анализ учебной и научной литературы), информационные; компьютерные; мультимедийные (работа с сайтами академических структур, научно-исследовательских организаций, электронных библиотек и др., разработка презентаций, сообщений и докладов, работа с электронными обучающими программами	14	30
Итого			38	62

**5. Примерная тематика курсовых работ
(по учебному плану курсовые работы не запланированы)**

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экзмп.	Электронная версия	Место размещения электронной версии
5 семестр						
Основная литература						
1	Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики. Учебно-методическое пособие.	Абрамова В.В.	2007	5	имеется	Каф. гимнастики и спортивных единоборств (ГиСЕ) (320 А), библиотека ПГУ
2	Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие.	Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М.	2018	-	имеется	
3	Чирлидинг: содержание и организация занятий. Учебно-методическое пособие	Е.С. Федотова, Т.В. Романюк, О.А. Чумаков	2016	5	имеется	
4	Аэробика. М.: Терра-спорт,	Крючек Е. С	2001	1	имеется	
5	Правила вида спорта «Спортивная аэробика»				имеется	Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/node/50pecypc).

Итого по дисциплине: 60 % печатных изданий, 100 % – электронных

Дополнительная литература						
1	Гимнастика: учебник	В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов	2013.	3	имеется	Каф. гимнастики и спортивных единоборств (ГиСЕ) (320 А), библиотека ПГУ
2	Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, – 384 с.	Менхин Ю.В., Менхин А.В.	2002.	1	имеется	
3	Теория и методика юношеского спорта: учебник.	Никитушкин В.Г.	2010		имеется	

Итого по дисциплине: 66 % печатных изданий, 100 % – электронных

6 семестр						
Основная литература						
1	Новые физкультурно-спортивные виды (туризм). Учебно-методическое пособие	Кравцова Г.Л.	2014	10	имеется	Каф. ЛАВВСиТ, библиотека ПГУ
2	Туризм и методика преподавания. Учебно-методическое пособие	Кравцова Г.Л.	2009	10	имеется	Каф. ЛАВВСиТ, библиотека ПГУ
3	Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших педагог. учебн. заведений. – М.: Академия, – 208 с.	Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н.	2001	5	имеется	Каф. ЛАВВСиТ, библиотека ПГУ

4	Подготовка спортсменов-ориентировщиков. Учебно-методическое пособие	Кравцова Г.Л.	2013	10	имеется	Каф. ЛАВВСиТ, библиотека ПГУ
Итого по дисциплине: 60 % печатных изданий, 100 % – электронных						
Дополнительная литература						
1	Туризм: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение	Курилова В.И.	1988	1	имеется	Каф. ЛАВВСиТ,
2	Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. Для ин-тов и тех-мов физ. культ.	Ганопольский В.И.	1987	3	имеется	Каф. ЛАВВСиТ, библиотека ПГУ
3	Азбука туризма. – М.: Просвещение,	Бардин К. В		-	имеется	Каф. ЛАВВСиТ,
4	Соревнования туристов. –М.: ФИС	Кодыш Э. Н.	1990	-	имеется	Каф. ЛАВВСиТ,
Итого по дисциплине: 66 % печатных изданий, 100 % – электронных						
7 семестр						
Основная литература						
	Особенности атакующих действий в мини-футболе	Андреев С.Н.	1998	-	имеется	Кафедра спортивных игр, библиотека ПГУ
	История развития мини-футбола	Андреев С.Н.	2000	-	имеется	
	Бадминтон и настольный теннис в системе физического воспитания	Полищук Е.Б., Емельянова Ю.Н.	2009	3	имеется	
	Новые физкультурно-спортивные виды Бейсбол. (учебно-методическое пособие)	Тимуш Т.Н., Емельянова Ю.Н.	2011	3	имеется	
Итого по дисциплине: 50 % печатных изданий, 100 % – электронных						
Дополнительная литература						
1	Официальные правила пляжного волейбола	Союз волейболистов России	2001	-	имеется	Кафедра спортивных игр, библиотека ПГУ
2	Спортивные игры. Учебник для педагогических вузов		2000	-	имеется	
3	Спортивные игры: правила, тактика, техника. Учебное пособие для специалистов и тренеров		2004	-	имеется	
4	Методическое пособие по игре в бейсбол	Эран Х.	1996	-	имеется	
Итого по дисциплине: 0 % печатных изданий, 100 % – электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение не предусмотрено в данной учебной программе.

Интернет-ресурсы: базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: sportgymn.net.ru; lesgaft.spb.ru; Narod. Ru; google.ru; rusgymnastics.ru; sportgymnastics.ru; gymnast.ru; biogimnastika.ru; gimnastika.ru; sportgymrus.ru; healthstyle.ru/gimnastika; Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>; Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>; Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.infosport.ru/minsport/> Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>; www.basket.ru/4 ; www.fbrm.md/; <http://www.sport-volleyball.com/info3.php>; <http://www.volley.ru/>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Имеются учебные и методические пособия, тексты лекций, фонд оценочных средств, информационная база дисциплины.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

5 семестр: спортивный гимнастический зал, гимнастические снаряды и гимнастический инвентарь, гимнастические маты, аудиосистема, ноутбук и проектор, аудитория с доской, мультимедийный кабинет (компьютеры, экран, проектор, видеоаппаратура).

6 семестр: для проведения учебно-тренировочного процесса факультет использует базу СЮТур, городской парк «Победа». Обеспечивает занятия по НФСВ инвентарем, необходимым для эффективного и качественного проведения занятий

7 семестр: спортивный зал корп. 3 (12x24м), гандбольные, волейбольные, футзальные, баскетбольные мячи, теннисные столы, бадминтонные и теннисные ракетки, воланчики, теннисные мячи, набивные мячи, фишки, магнитная доска.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки комплексов и отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 3, 4 (д/ф, з/ф), семестр 5-7 (д/ф; з/ф); группы [ФК20ДР62ФС2](#); [ФК20ВР62ФС2](#)

Преподаватель-лектор: Абрамова В.В., Кравцова Г.Л., Мякина М.А.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Абрамова В.В., Романюк Т.В., Кравцова Г.Л., Мякина М.А.

Кафедры: гимнастики и спортивных единоборств; легкой атлетики, водных видов туризма; спортивных игр.

БРС не введена.