

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

**Базовые и новые физкультурно-спортивные виды
НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ**

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) к.п.н., доц. Лопухина А.С., к.п.н., доц. Авдониная Л.Г.

Рецензент (ы) к.п.н., проф. Елагина Н.Л.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

Изменения рабочей программы дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (Новые физкультурно-спортивные виды)», утвержденные методической комиссией факультета физической культуры

[illegible]

1. **Целью** освоения дисциплины по разделу «Дартс» является: овладение студентами теоретическими знаниями, средствами игры «Дартс», ознакомление с базовыми бросками, комбинациями игр, применение их в дальнейшем в профессиональной деятельности. По разделу «Оздоровительные виды гимнастики» целью освоения дисциплины является овладение студентами теоретическими знаниями и методиками в области нетрадиционных методов оздоровления и духовного совершенствования человека, применение их в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Приобретение студентами специальных теоретических знаний.
2. Освоение студентами терминологии.
3. Совершенствование на практических занятиях основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста:

Дисциплина «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (новые физкультурно-спортивные виды)» является обязательным предметом профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Знания, полученные по дисциплине в соответствии с другими дисциплинами предметного цикла, направлены на решение важнейших задач – формирование у студентов ФФК целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Программа дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (новые физкультурно-спортивные виды)» предусматривает углубленное изучение теории, истории вида спорта.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

Теоретическая подготовленность предполагает знание:

- теории спорта;
- техники основных средств и методов обучения;
- методики обучения основам дисциплины;
- основ преподавания дисциплины;
- оздоровительного значения.

Практическая подготовленность предполагает овладение:

- основными базовыми связками и комбинациями;
- проведения учебных занятий и соревнований по виду спорта.

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

Требования к обязательному минимуму содержания основной образовательной программы подготовки педагога по физической культуре по специальности **050720-«Физическая культура»** из цикла дисциплины предметной подготовки ДПП.Ф.16.5, раздела «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (новые физкультурно-спортивные виды)»: значение как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения.

5. Структура и содержание дисциплины «новые физкультурно-спортивные виды»

5.1. Общая трудоемкость дисциплины очной формы обучения составляет **182** часа.

/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
		Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	Сам. работа	
		90	8	82	92	8,9,10 семестр – устный зачет по темам
.	Раздел 1 . Основы игры «Дартс»		4	40	45	
.	Раздел 2. Виды гимнастики и виды оздоровительной гимнастики.		2	20	16	
.	Раздел 3. Калланетика.		2	12	16	
.	Раздел 4. Фиттболы			10	15	

5.1.1. Общая трудоемкость дисциплины заочной формы обучения составляет **182** часа.

/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
		Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	Сам. работа	

		42	8	34	140	3,4,6 курс – устный зачет по темам
.	Раздел 1 . Основы игры «Дартс»		2	10	50	
.	Раздел 2. Виды гимнастики и виды оздоровительной гимнастики.		2	8	50	
.	Раздел 3. Калланетика.		2	8	20	
.	Раздел 4. Фиттболы		2	8	20	

5.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Основы игры «дартс»

Тема 1. История развития и правила игры в дартс.

Историческая характеристика происхождения игры «дартс». Основные правила игры в дартс. Разновидности игровых заданий в дартсе.

Тема 2. Особенности игровых упражнений в дартсе.

Техническая, физическая и тактическая подготовка к игре «дартс». Особенности бросков.

Тема 3. Основы методики обучения игре «дартс».

Практика урочной формы проведения занятий по обучению игре «дартс». Основы соревновательной и судейской практики.

Раздел 2. Виды гимнастики. Виды оздоровительной гимнастики.

Тема 1. Виды гимнастики. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Йога и основные ее виды. Сущность Хатха-йоги. Особенности выполнения упражнений Хатха-йоги (дома). Правила выполнения упражнений Хатха-йоги. Особенности выполнения асан. Терапевтическое действие асан. Условия поддержания здоровья.

Раздел 3. Калланетика.

Тема 2. Калланетика, история создания, характеристика упражнений. Особенности выполнения упражнений лицами разных возрастных групп.

Раздел 4. Фиттболы.

Тема 3. Фиттболы, история создания, характеристика упражнений. Особенности выполнения упражнений на фиттболах лицами разных возрастных групп

5.3. Темы для самостоятельного изучения дисциплины очной формы обучения.

№ п /п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Кол- во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	Раздел 1 . Основы игры «Дартс» Тема 1. Значение «Дартс» в школьном уроке	Рефераты	45	Защита рефератов
2.	Тема 2. Разновидности игр в «Дартс» Раздел 2. Виды гимнастики и оздоровительные виды гимнастики <i>Тема 1.</i> Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с дошкольниками. <i>Тема 2.</i> Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с престарелыми. <i>Тема 3.</i> Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение гимнастики.	Рефераты	16	Защита рефератов
3.	Раздел 3. Калланетика	Рефераты	16	Защита рефератов

В сего:	4. <i>Тема 1.</i> История появления и особенности калланетики. Раздел 4. Фиттболы <i>Тема 1.</i> Особенности обучения упражнениям на фиттболах дошкольников. <i>Тема 2.</i> Пилатес на фиттболах.	Рефераты	15	Защита рефератов
			92 часа	

5.3.1. Темы для самостоятельного изучения дисциплины заочной формы обучения.

№ п /п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Кол- во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	Раздел 1 . Основы игры «Дартс» Тема 1. Значение «Дартс» в школьном уроке	Рефераты	50	Защита рефератов
	2. Тема 2. Разновидности игр в «Дартс» Раздел 2. Виды гимнастики и оздоровительные виды гимнастики <i>Тема 1.</i> Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с дошкольниками. <i>Тема 2.</i> Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с престарелыми.	Рефераты	50	

	<i>Тема 3.</i> Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение гимнастики.	Рефераты	20	Защита рефератов
	Раздел 3. Калланетика <i>Тема 1.</i> История появления и особенности калланетики.	Рефераты	20	Защита рефератов
	Раздел 4. Фиттболы <i>Тема 1.</i> Особенности обучения упражнениям на фиттболах дошкольников. <i>Тема 2.</i> Пилатес на фиттболах.		140 часа	
В сего:				

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины «Дартс»

а) основная литература:

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учебно-методическое пособие для вузов по специальности 050720.65 - Физическая культура / [сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева]. - М. : Советский спорт, 2011. - 168 с.

б) дополнительная литература:

1. Веденский И. Школьный дартс-клуб / И. Введенский // Первое сентября. Здоровье детей. – 2010. - № 22. – С. 20-21.
2. Сушко, Е. Третий урок физкультуры/ Е. Сушко, А. Юрлова //Первое сентября. Здоровье детей.-2010.- № 22.-С. 20-21.

б) интернет ресурсы

1. Fizkult-ura.ru.
2. CoolReferat.com
3. sportaim.ru
4. tiensmed.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень используемых технических средств:

- спортивный зал факультета физической культуры;
- спортивное оборудование для видов спорта;
- спортивный инвентарь для видов спорта;
- мультимедиа оборудование для теоретических сведений программного содержания дисциплины.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Дартс»:

8.1. Вопросы к зачету по дисциплине (раздел «Дартс»)

1. История возникновения игры «Дартс».
2. Характеристика техники стойки и броска в игре «Дартс».
3. Характеристика оборудования для игры в «Дартс».
4. Требования к правилам игровой зоны в «Дартс» (разметка высоты мишени и линии броска).
5. Правила игры в дартс (привести пример 2-х игр).
6. Правила соревнований по дартсу.
7. Методика обучения игре «дартс».
8. Характеристика школьного урока по теме: «Дартс».

8.1.1. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине (раздел «Оздоровительные виды гимнастики»)

1. Общая характеристика гимнастики с оздоровительной направленностью.
2. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
3. Характеристика хатха-йоги (история, значение).
4. Характеристика средств хатха-йоги.
5. Характеристика калланетики (история, значение)
6. Характеристика средств калланетики и особенности выполнения упражнений.
7. Характеристика фитболы-гимнастики (история, значение)
8. Характеристика средств фитболы-гимнастики.
9. Характеристика шейпинга (история и значение занятий, средства).
10. Музыкально-ритмическое воспитание (характеристика, средства).
11. Оздоровительный фитнес (история и значение занятий, средства).

8.2. Примерные зачетные тестовые задания по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики»

1. Основателем (систематизатором) йоги является:

- а) Патаджали
- б) Айянгар
- в) Кришна

2. К средствам Хатха-йоги относятся:

- а) асаны
- б) упражнения на дыхание
- в) беговые упражнения
- г) медитативные упражнения.

3. Хатха-йогу могут практиковать:

- а) дети до 5 лет
- б) мужчины и женщины
- в) подростки