

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Г. М. Шакамалов

НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)» (УРОВЕНЬ
ОБРАЗОВАНИЯ БАКАЛАВР)

Челябинск
2021

УДК 796.07
ББК 75.1
Ш 17

Шакамалов Г. М. Новые виды физического воспитания и спорта: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 44.03.05 «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр) / Г.М. Шакамалов – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 23 с.

В методических рекомендациях по дисциплине «Новые виды физического воспитания и спорта» представлена трудоемкость дисциплины, расписаны типовые контрольные задания и методические материалы. Определены темы занятий, в рамках которых происходит освоение дисциплины «Новые виды физического воспитания и спорта».

Данные методические рекомендации могут быть полезны студентам учащимся по основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

Рецензенты:

Михайлова Т. А., кандидат педагогических наук, доцент,
ЮУрГГПУ

Коняхина Г. П., доцент, ЮУрГГПУ

© Шакамалов Г. М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Новые виды физического воспитания и спорта» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

Дисциплина является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

Изучение дисциплины «Новые виды физического воспитания и спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Игровые виды спорта», «Летние виды спорта», «Педагогика физической культуры», «Сложно - координационные виды спорта», «Теория и методика физической культуры», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Дисциплина «Новые виды физического воспитания и спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Зимние виды спорта», «Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте», «Спортивное совершенствование», «Теория и методика гимнастики».

Цель изучения дисциплины:

- формирование знаний, умений и навыков в методике организации и
- проведение занятий новыми видами физического воспитания и спорта.

Задачи дисциплины:

- 1) Формирование знаний новых видов физического воспитания и спорта;
- 2) Повышение уровня знаний в методике проведения занятий по новым видам физического воспитания и спорта;
- 3) Развитие профессионально-педагогических компетенций в организации и проведении занятий по новым видам физического воспитания и спорта.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Таблица 1, 2):

Таблица 1 – Компетенции формируемые у студентов по дисциплине «Методика обучения физической культуре»

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-3 способен проектировать компоненты образовательных программ, в том числе индивидуальные маршруты обучения, воспитания и развития обучающихся.
ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы.	
ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития.	
ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня.	
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	
УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

Таблица 2 – Знания, умения и навыки приобретаемые студентами в рамках дисциплины «Методика обучения физической культуре»

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.3.1 Знать содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы.	З.1 Знать содержание программ и требований ФГОС по реализации занятий новыми видами физического воспитания

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
		и спорта на базе общеобразовательной школы.
2	ПК.3.2 Уметь проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития.	У.1 Уметь планировать физкультурно-образовательный процесс по новым видам физического воспитания и спорта.
3	ПК.3.3 Владеть способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня.	В.1 Владеть методикой проведения занятий новыми видами физического воспитания и спорта.
1	УК.7.1 Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 Знать роль и место новых видов физического воспитания и спорта в системе физкультурно-спортивного образования России.
2	УК.7.2 Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Уметь проводить занятия по новым видам физическогго воспитания и спорта с учениками различной подготовленности и возраста.
3	УК.7.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В.2 владеть средствами и методами проведения занятий новыми видами физического воспитания и спорта с различным контингентом занимающихся.

ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3 – Распределение нагрузки на периоды контроля

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	10	20	36
Первый период контроля				
Характеристика новых видов физического воспитания и спорта	6	4	8	18
Понятие новых видов физического воспитания и спорта	2		4	6
Воспитание физических качеств на занятиях новыми видами физического воспитания и спорта	4		4	8
Особенности технической подготовки в новых видах физического воспитания и спорта		4		4
Методика проведения занятий новыми видами физического воспитания и спорта		6	12	18
Методы физической и технической подготовки в новых видах физического воспитания и спорта		4	4	8
Планирование и контроль за подготовкой в новых видах физического воспитания и спорта		2	4	6
Урочные и внеурочные занятия новыми видами физического воспитания и спорта с учениками			4	4
Итого по видам учебной работы	6	10	20	36
Форма промежуточной аттестации				
Экзамен				36
Итого за Первый период контроля				72

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

Текущий контроль.

Типовые задания к разделу «Характеристика новых видов физического воспитания и спорта»:

1. Доклад/сообщение:

1 Образование новых видов физического воспитания и спорта от классических.

2 История возникновения и развития новых видов физического воспитания и спорта.

3 Характеристика новых видов физического воспитания и спорта.

4 Тренировка в новых видах физического воспитания и спорта. Количество баллов: 5

2. Реферат:

1 История новых видов спорта.

2 Особенности тренировки в новых видах физической культуры и спорта.

3 Проведение соревнований по новым видам спорта.

Количество баллов: 10

3. Упражнения:

1 Выполнить выпрыгивания из приседа - 30 раз;

2 Выполнить отжимания от пола - 20 раз;

3 Челночный бег 3 подхода по 5 дорожек (10 м).

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу «Методика проведения занятий новыми видами физического воспитания и спорта»:

1. Конспект по теме:

1 Планирование занятий новыми видами физического воспитания и спорта.

2 Сочетание классических видов спорта и новых в общей программе подготовки занимающихся.

3 Методы строго-регламентированного упражнения.

4 Методы расчлененного обучения двигательным действиям.

5 Особенности самообучения двигательным действиям в новых видах физического воспитания и спорта.

Количество баллов: 5

2. Контрольная работа по разделу/теме:

- 1 Контроль за физической подготовкой спортсменов.
- 2 Контроль за технической подготовкой в новых видах спорта.
- 3 Методы технической подготовки в новых видах спорта.
- 4 Методы физической подготовки в новых видах спорта.

Количество баллов: 10

3. Упражнения

- 1 Выполнять нормативы ГТО согласно возрасту.
- 2 Удержание «угол в висе» - 10 секунд.

Количество баллов: 10

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции:

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические:

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать

основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен:

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее, чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Доклад/сообщение:

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
– первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);

– вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);

– третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);

3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;

4. написать доклад, соблюдая следующие требования:

– структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;

– в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;

5. оформить работу в соответствии с требованиями.

5. Конспект по теме:

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;

2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

6. Реферат:

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
– обосновать актуальность выбранной темы;

– указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф.И.О., специальность, ученая степень, ученое звание);

– сформулировать проблематику выбранной темы;

– привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;

– сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. Упражнения:

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);

2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);

3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);

4) трансформация (грамматическое изменение образца)

5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);

6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико-грамматических образцов). Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;

2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и

предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;

3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

8. Контрольная работа по разделу/теме:

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

ГЛОССАРИЙ

Аквааэробика – это комплекс упражнений и ритмичных танцевальных движений, которые выполняются в воде.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться.

Быстрота – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Выносливость – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

Двигательное действие – это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи), состоящий из движений (бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

Двигательное умение – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Йога – это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне – через тело, ум и эмоции. Хотя изначально йога – это духовная практика, в больших городах духовность занимает её малую часть.

Ловкость – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Планирование – это оперативное предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Техника спортивная – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические (двигательные) качества – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

Первый период контроля:

1. Педагогическое значение обучения технике двигательных действий.
2. Основные закономерности выполнения техники приемов в единоборствах.
3. Принципы выведения противника из равновесия.
4. Зарождение и развитие единоборств в мире.
5. Характеристика восточных видов единоборств.
6. Характеристика аквааэробики.
7. Особенности занятий йогой.
8. Тренировка в роллерном спорте.
9. Характеристика скейтбординга.
10. Характеристика трекового велоспорта.
11. Характеристика атлетической гимнастики.
12. Характеристика акробатического рок-н-ролла.
13. Воспитание силовых качеств на занятиях новыми видами физического воспитания и спорта.
14. Воспитание ловкости на занятиях новыми видами физического воспитания и спорта.
15. Воспитание гибкости на занятиях новыми видами физического воспитания и спорта.
16. Воспитание скоростных качеств на занятиях новыми видами физического воспитания и спорта.
17. Воспитание выносливости на занятиях новыми видами физического воспитания и спорта.
18. Техническая подготовка в роллерном спорте и скейтборде.
19. Особенности техники в аквааэробике.
20. Техническая подготовка в трековом велоспорте.
21. Техника выполнения упражнений йоги.
22. Техническая подготовка в единоборствах.
23. Характеристика экстремальных видов спорта.
24. Проведение занятий новыми видами физического воспитания и спорта в общеобразовательной школе.
25. Планирование физической подготовки в новых видах физического воспитания и спорта.

26. Особенности занятий новыми видами физического воспитания и спорта с людьми различного возраста.
27. Организация и проведение соревнований по новым видам физического воспитания и спорта.
28. Планирование занятий новыми видами физического воспитания и спорта.
29. Сочетание классических видов спорта и новых в общей программе подготовки занимающихся.
30. Контроль за нагрузкой во время занятий физической культурой и спортом.
31. Программы подготовки по новым видам физического воспитания и спорта.
32. Судейство в новых видах физического воспитания и спорта.
33. Характеристика тренировочного процесса в новых видах физического воспитания и спорта.
34. Оценка сложности и подготовленности занимающихся в новых видах физического воспитания и спорта.
35. Проведение занятий новыми видами физического воспитания и спорта на открытой спортивной площадке.
36. Занятия новыми видами физической культуры и спорта на тренажерах.
37. Занятия новыми видами физической культуры и спорта с весом собственного тела.
38. Влияние занятий новыми видами физического воспитания и спорта на здоровье занимающихся.
39. Предупреждение травматизма на занятиях.
40. Роль новых видов физического воспитания и спорта в популяризации здорового образа жизни людей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49862.html>

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учебное пособие / В. С. Гарник. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 176 с. — ISBN 978-5-7264-0601-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/16398.html>

3. Дудкина, С. Н. Использование аквааэробики в условиях открытого водоема студентами вузов : методические рекомендации / С. Н. Дудкина, М. А. Васильева. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. — 19 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74402.html>

4. Ишмухаметов, М. Г. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012. — 160 с. — ISBN 978-5-85218-585-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32043.html>

5. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — ISBN 978-5-85218-635-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32103.html>

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Матвеев Л.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Электронно-

библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>

7. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-906839-04-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55570.html>

8. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-9907240-7-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65570.html>

9. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, Ч. Ч. Иванков [и др.]. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 136 с. — ISBN 978-5-4263-0576-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79033.html>

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-трек» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №683 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 31 с. — ISBN 978-5-4487-0571-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87537.html>

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.....	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
ГЛОССАРИЙ.....	15
ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ.....	18
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	20

Г.М. Шакамалов

НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 44.03.05 «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр)

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 05.10.2021 г. Формат 60х90/16.

Усл. печ. л. 1,32. Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.