

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Новые виды спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	49,85		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
Неделя	8 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	12	12	12	12
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22,15	22,15	22,15	22,15
Сам. работа	49,85	49,85	49,85	49,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Доцент, Ветрова И.В.; Доцент, Люлина Н.В. _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 01.01.1754 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ____ от ____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

____ 1754 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания новых физкультурно-спортивных видов спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.02.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.2	Гимнастика с методикой преподавания
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)
2.2.2	Педагогическая практика
2.2.3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)
2.2.4	Педагогическая практика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)

Знать:

Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.

Уметь:

Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.

Владеть:

Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на пороговом уровне

ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО

Знать:

Уровень 1	Определяет учебное содержание новых видов спорта для их реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание новых видов спорта для их реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание новых видов спорта для их реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.

Уметь:

Уровень 1	Определяет учебное содержание новых видов спорта для их реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание новых видов спорта для их реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание новых видов спорта для их реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.

Владеть:

Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Методика проведения занятий по новым видам спорта. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.						
1.1	Тема 1. Структура занятия оздоровительной направленности, цели и задачи каждой структурной единицы. Классификация основных двигательных действий. /Лек/	10	4				
1.2	Тема 2. Подбор музыкальных произведений в соответствии с двигательным характером упражнений и их комбинаций. /Лек/	10	2				
1.3	Тема 3. Нагрузка: объем, интенсивность, величина. /Лек/	10	2				
1.4	Тема 4. Оздоровительный эффект физической тренировки. /Лек/	10	2				
	Раздел 2. Раздел 2. Технология проведения занятий по новым видам спорта						
2.1	Тема 1. Основные базовые аэробные движения ногами и руками и их разновидности, стилизованные танцевальные шаги. /Лаб/	10	2				упражнения, техника шагов

2.2	Тема 2. Упражнения для развития силы (статические и статодинамические), координации, выносливости, упражнения для развития гибкости (стретчинг). Техника выполнения упражнений. Практика их выполнения. /Лаб/	10	2				техника упражнений
2.3	Тема 3. Методы и методические приемы обучения упражнениям. /Лаб/	10	2				методы и приемы
2.4	Тема 4. Методика проведения комплексов упражнений (аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика) /Лаб/	10	2				методы и способы
2.5	Тема 5. Разработка и запись комплексов упражнений /Лаб/	10	4				конспект, упражнения
2.6	Проведение комплексов упражнений по одному из новых видов спорта /КРЗ/	10	0,15				творческое задание, упражнения
	Раздел 3. Раздел 3. Классификация новых видов спорта, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.)						
3.1	Тема 1. Методические особенности, принципы, средства и методы проведения занятий по новым видам спорта /Ср/	10	10				упражнения и методы
3.2	Тема 2. Применение средств новых видов спорта в школьной практике для решения разнообразных задач физического воспитания. /Ср/	10	10				упражнения
3.3	Тема 3. Направления шейпинга (Шейпинг-классик, Шейпинг-юни, Шейпинг-терапия, Шейпинг-хореография, Шейпинг-про и др.) /Ср/	10	10				творческое задание, реферат
3.4	Тема 4. Атлетическая гимнастика: оздоровительная направленность и спортивная направленность (бодибилдинг, пауэрлифтинг, уличный воркаут, паркур) /Ср/	10	10				реферат
3.5	Тема 5. Программы базовой (классической) и танцевальной аэробики, программы силовой направленности, оздоровительно-коррекционные программы, на основе единоборств, аква-аэробика, виды с использованием специального оборудования (кардио- и силовые тренажеры; степ-платформы; фитболы; бодибары и грифы для пампаэробики; слайдеры; эспандеры, резиновые амортизаторы и эластичные ленты; Core-платформы; BOSU; TRX-петли; батуты для джампинга и т.д.). /Ср/	10	9,85				творческое задание, конспект

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

- Задание 1. Разработать и записать комплексы упражнений
 Задание 2. Провести отдельные части занятия (подготовительная, основная, заключительная)
 Задание 3. Провести занятие в целом
 Задание 4. Подготовить презентацию и доклад по заданной теме.

Задание 5. Разработать конспект занятия.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов по шейпингу

1. Шейпинг технологии.
2. Шейпинг для детей младшего школьного возраста.
3. Шейпинг для детей старшего школьного возраста.
4. Отличие шейпинга от аэробики.
5. Шейпинг как часть тренировочного процесса.
6. Средства при проведении урока по шейпингу.
7. История развития шейпинга.
8. Основные принципы и методы при проведении урока по шейпингу.
9. Урок шейпинга, структура урока.
10. Последовательность обучения при проведении урока шейпинга.
11. Силовая тренировка (понятие силы мышц, разновидности силы).
12. Выносливость и основные методики ее воспитания.
13. Медицинские аспекты занятий шейпингом.
14. Базовые шаги и движения.

Темы рефератов по аэробике

1. История развития аэробики.
2. Аэробика для детей младшего школьного возраста.
3. Аэробика для детей старшего школьного возраста.
4. Отличие аэробики от шейпинга.
5. Аэробика как часть тренировочного процесса.
6. Средства при проведении урока по аэробике.
7. Методы при проведении урока по аэробике.
8. Основные принципы при проведении урока по аэробике.
9. Развитие физических качеств на занятиях аэробикой.
10. Последовательность обучения при проведении урока аэробике.
11. Виды аэробики.
12. Гигиенические требования к местам занятий.
13. Спортивная форма и инвентарь для занятий аэробикой.
14. Анализ правил соревнований, классификационных программ по аэробике.
15. Силовая тренировка (понятие силы мышц, разновидности силы).
16. Методика развития гибкости на занятиях аэробикой.
17. Методика развития выносливости на занятиях аэробикой.
18. Методика развития силовых качеств на занятиях аэробикой.
19. Аква - аэробика, методика занятий, инвентарь.
20. Организация и проведение соревнований по аэробике.
21. Методика проведения занятий по степ - аэробике.

Темы рефератов по атлетической гимнастике

1. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Применение нестандартного гимнастического оборудования на занятиях атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.
4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
5. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
6. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
7. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.
8. Анализ материала по атлетической гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
9. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
10. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
11. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
12. Особенности проведения уроков по атлетической гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
13. Методы повышения двигательной плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
14. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
15. История развития атлетической гимнастики (различные периоды).
16. Круговая тренировка. Организация, содержание, методические особенности.

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы по Аэробике

1. История развития аэробики.
2. Аэробика для детей младшего школьного возраста.
3. Аэробика для детей старшего школьного возраста.
4. Отличие аэробики от шейпинга.
5. Аэробика как часть тренировочного процесса.
6. Средства при проведении урока по аэробике.
7. Методы при проведении урока по аэробике.
8. Основные принципы при проведении урока по аэробике.
9. Развитие специальных физических качеств на уроках аэробики.
10. Методика проведения занятий по аэробике.
11. Организация занятий по аэробике в дошкольных учреждениях.
12. Музыкальное обеспечение занятий.
13. Проведение занятий по аэробике с предметами.
14. Анализ правил соревнований, классификационных программ по аэробике.
15. Силовая тренировка (понятие силы мышц, разновидности силы).
16. Теория и методика развития гибкости на занятиях аэробикой.
17. Теория и методика развития выносливости на занятиях аэробикой.
18. Методика развития силовых качеств на занятиях аэробикой.
19. Базовые шаги и движения.
20. Влияние физических упражнений на организм человека.
21. Информационное обеспечение соревнований по аэробике.
22. Судейство соревнований по аэробике.
23. Урок аэробики, структура урока.
24. Составление программ, подбор упражнений.

Вопросы по Шейпингу

1. Шейпинг технологии.
2. Шейпинг для детей младшего школьного возраста.
3. Шейпинг для детей старшего школьного возраста.
4. Отличие шейпинга от аэробики.
5. Шейпинг как часть тренировочного процесса.
6. Средства при проведении урока по шейпингу.
7. Методы при проведении урока по шейпингу.
8. Основные принципы при проведении урока по шейпингу.
9. Последовательность обучения при проведении урока шейпинга.
10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по шейпингу.
11. Теория и методика развития гибкости на занятиях шейпингом.
12. Теория и методика развития выносливости на занятиях шейпингом.
13. Методика развития силовых качеств на занятиях шейпингом.
14. Организация и проведение соревнований по шейпингу в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
15. Развитие специальных физических качеств на уроках шейпинга.
16. Организация занятий по шейпингу в дошкольных учреждениях.
17. Музыкальное обеспечение занятий.
18. Судейство соревнований по шейпингу.
19. Проведение занятий по шейпингу с предметами.
20. История развития шейпинга.
21. Отличие шейпинга от аэробики и фитнеса.
22. Урок шейпинга, структура урока.
23. Медицинские аспекты занятий шейпингом.
24. Шейпинг технологии: шейпинг классик, шейпинг – юни.
25. Шейпинг технологии: шейпинг-хореография, шейпинг для беременных.
26. Шейпинг технологии: шейпинг-терапия.
27. Шейпинг технологии: шейпинг для мужчин, шейпинг-ПРО.
28. Шейпинг технологии: шейпинг для старших.
29. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
30. Занятия и комплексы упражнений с гантелями.

Вопросы по Атлетической гимнастике

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Учебный инвентарь и оборудование для проведения занятий по атлетической гимнастике.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.

6. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников.
7. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников.
8. Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.
9. Периодизация тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
10. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
11. Методы и технические приемы для изменения интенсивности при занятиях атлетической гимнастикой.
12. Развитие выносливости при занятиях атлетической гимнастикой.
13. Перетренированность при занятиях атлетической гимнастикой.
14. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
15. Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастикой.
16. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
17. Модель современного тренера-преподавателя по атлетической гимнастике. Характеристика средств атлетической гимнастики.
18. Цели и задачи атлетической гимнастики.
19. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики
20. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и атлетической гимнастики.
21. Организация занятий по атлетической гимнастике.
22. Содержание и структура урока атлетической гимнастики.
23. Классификация средств атлетической гимнастики.
24. Повторный метод развития силы. Примеры.
25. Метод развития силы «до отказа». Примеры.
26. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
27. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
28. Изометрический метод развития силы. Примеры.
29. Особенности и планирование нагрузки с собственным весом.
30. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине,

подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.

Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.