

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта
(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Гадалов А.В.
« 31 » 08 20 21 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность
**49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021

2020

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины <национальные виды спорта> является изучение сущности и своеобразия этнической специфики физической культуры и спорта, исторических предпосылок развития национальных видов спорта, знакомство студентов с многообразием национальных видов спорта, основными правилами организации и проведения национальных подвижных игр разных народов

Задачи:

- изучение теоретических основ и методики преподавания национальных видов спорта и игр;
- приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы преподавателя тренера;
- ознакомление студентов с разновидностями национальных видов спорта;
- роль и значение дисциплины в подготовке будущих специалистов: изучение дисциплины способствует выработке необходимых методических знаний и навыков в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «национальные виды спорта» относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	<i>Знает</i> виды физических упражнений; научно-практические основы национальных видов спорта. <i>Умеет</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <i>Владеет</i> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание
ПК-2. Способен к развитию у занимающихся физических качеств,	ПК-2.1. Знает методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта	<i>Знает</i> методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта	Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-

<p>функциональных возможностей, основ техники и теоретических представлений об избранном виде адаптивного спорта</p>	<p>(группе спортивных дисциплин). ПК-2.2. Умеет выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде (спортивной дисциплине) адаптивного спорта. ПК-2.3. Владеет способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния физической культуры на организм человека, истории и правилам вида адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p>(национальные виды спорта). <i>Умеет</i> выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде адаптивного спорта (национальные виды спорта). <i>Владеет</i> способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния плавания на организм человека, истории и правилам вида адаптивного спорта (национальные виды спорта).</p>	<p>ориентированное задание</p>
--	---	---	--------------------------------

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – заочная на базе ВПО

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки			
	Тема 1. Определение национальных видов спорта.	5	1	2				10	
	Тема 2. Исторические предпосылки к развитию национальных видов спорта.	5	2-3					10	
	Тема 3. Российские национальные виды спорта. Классификация народных подвижных игр. Массовые спортивные игра.	5	4		2		1	8	Рейтинг-контроль 1
	Тема 4. Национальные виды спорта других стран.	5	5-7					8	
	Тема 5. Методика организации занятий по национальным видам спорта.	5	8-11					8	
	Тема 6. Основы техники игры и методика обучения в русской лапте.	5	12-14					8	Рейтинг-контроль 2
	Тема 7. Основы техники игры и методика обучения в городошном спорте.	5	15					8	
	Тема 8. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта.	5	16-18					8	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			2	2			68	Зачет

**Тематический план
форма обучения –заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки		
	Тема 1. Определение национальных видов спорта.	6	1	2			8	
	Тема 2. Исторические предпосылки к развитию национальных видов спорта.	6	2-3				8	
	Тема 3. Российские национальные виды спорта. Классификация народных подвижных игр. Массовые спортивные игра.	6	4			2 1	8	Рейтинг-контроль 1
	Тема 4. Национальные виды спорта других стран.	6	5-7				8	
	Тема 5. Методика организации занятий по национальным видам спорта.	6	8-11				10	
	Тема 6. Основы техники игры и методика обучения в русской лапте.	6	12-14				8	Рейтинг-контроль 2
	Тема 7. Основы техники игры и методика обучения в городошном спорте.	6	15				8	
	Тема 8. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта.	6	16-18				10	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			2		2	68	Зачет

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Определение национальных видов спорта.

Содержание. Национальные формы физической культуры. Национальные виды спорта.

Тема 2. Исторические предпосылки к развитию национальных видов спорта.

Содержание. Влияние национальных видов спорта на духовные и физические качества молодежи. Воспитательный потенциал народных подвижных игр.

Тема 3. Российские национальные виды спорта. Классификация народных подвижных игр. Массовые спортивные игра.

Содержание. Единоборства. Командные игры. Игры - эстафеты. Спортивные игры: городошный спорт, лапта. Основные правила организации и проведения национальных подвижных игр.

Тема 4. Национальные виды спорта других стран.

Содержание. Национальные вида спорта стран ближнего зарубежья. Национальные виды спорта стран дальнего зарубежья.

Тема 5. Методика организации занятий по национальным видам спорта.

Содержание. Терминология в национальных видах спорта. Площадки для занятий национальными видами спорта. Инвентарь и оборудование.

Тема 6. Основы техники игры и методика обучения в русской лапте.

Содержание. Техника защиты. Ловля мяча. Осаливание. Подача мяча. Передвижение игроков после осаливания. Техника нападения. Удары битой по мячу. Перебежки. Самоосаливание

Тема 7. Основы техники игры и методика обучения в городошном спорте.

Содержание. Хват ручки биты. Исходное положение. Замах биты. «Хлест» в фазе выброса биты. Разгон и выброс биты. Техника основного броска с полукона.

Тема 8. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта.

Содержание. Виды соревнований и способы их проведения. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и ее обязанности. Правила соревнований и порядок проведения по национальным видам спорта. Определение результатов соревнований. Способы проведения командных соревнований по национальным видам спорта.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1. Текущий контроль успеваемости

Рейтинг-контроль 1

Контрольные вопросы и задания:

1. По каким основным признакам можно классифицировать национальные виды спорта.
2. Какова роль национальных видов спорта в становлении личности.
3. Какие мотивы послужили, чтобы дополнить национальными физическими упражнениями вариативную часть школьной программы по физическому воспитанию.
4. На какие основные этапы можно разделить историю становления и развития национальных видов спорта.
5. Что означает национально-региональный компонент.
6. Перечислить основные факторы, влияющие на развитие национальных видов спорта
7. Перечислить методические требования народных подвижных игр для воспитательного воздействия

Рейтинг-контроль 2

Контрольные вопросы и задания:

1. История возникновения традиционных физических упражнений, игр и состязаний.
2. Какова роль охоты в возникновении физических упражнений
3. Перечислить предпосылки возникновения национальных видов спорта.
4. Какие факторы повлияли на самобытность физических упражнений.

5. В чём отличие понятий: национальные, классические виды спорта.
6. Какие основные исторические этапы развития прошли национальные виды спорта
7. В чём выражается актуальность национальных видов спорта в современной отечественной системе физического воспитания.

Рейтинг-контроль 3

Контрольные вопросы и задания:

(Организация и проведение занятий по заданию преподавателя с использованием для подготовки основной и дополнительной литературы):

1. Описать один национальный вид спорта или национальную игру
2. Составить положение соревнования по какому-либо национальному виду спорта.
3. Какова цель национальных видов спорта в физическом воспитании.
4. Особенности методики обучения двигательным действиям в национальных видах спорта
5. Особенности методики воспитания физических качеств в национальных видах спорта

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень вопросов к зачету

1. История развития. Национальные виды спорта и массовые виды спорта.
2. Место национальных видов и игр в системе физического воспитания и оздоровления населения.
3. Тувинские национальные виды спорта. Обычай и обряды, вера и традиции.
4. Содержание, основа современных игр.
5. Методика, организация и проведение национальных игр и эстафет.
6. Национальные игры – средство физического воспитания. Классификация. Характеристика национальных игр.
7. Учебная и внеклассная работа по национальным играм с учетом возрастных особенностей школьников.
8. Проведение учебной внеклассной работы по национальным играм с учетом возрастных особенностей школьников.
9. Методика проведения подвижных игр на уроке. Национальные игры в системе физического воспитания.
10. Национальные виды спорта и игры как видов спорта так и массовых видов спорта.
11. Национальная игра как средство физического воспитания.
12. Особенности использования национальных игр с дидактической направленностью.
13. Проведение учебной внеклассной работы по национальным играм с учетом возрастных особенностей школьников.
14. Особенности организации и методики проведения национальных игр с детьми младшего и среднего школьного возраста.
15. Особенности организации и методики проведения внеклассной работы по национальным играм. Формы работы.
16. Теория и методика преподавания.
17. Теория и методика преподавания национальных игр.
18. Национальные виды спорта с методикой преподавания.
19. Влияние национальных видов спорта на физическое и духовное развитие человека.
20. Национальные виды спорта и их интернациональность. Влияние физических упражнений на организм человека. Возможности занятий физическими упражнениями и их влияние на физическое и духовное развитие человека.
21. Организация и проведение уроков и тренировочных занятий. Планирование и учет учебной, и тренировочной работы.
22. Планирование организационной и учебно-спортивной работы. Планирование и учет учебной, и тренировочной работы.
23. Особенности организации и методики проведения национальных игр. Формы тренировочных занятий.
24. Техника и тактика национальных игр.

25. Спортивная тактика. Значение тактики в спорте. Совершенствование технико-тактических приемов посредством национальных игр.
26. Составление положений соревнований, сценария проведения веселых стартов. Оборудование и инвентарь.
27. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.
28. Правила судейства соревнований по национальным играм.
29. Организация и проведение соревнований в школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях, методика судейства.
30. Подготовка документации для соревнований (заявки, протоколы, отчет соревнований).

5.3. Самостоятельная работа обучающегося

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

Темы рефератов:

1. Народные формы физической культуры.
2. Национальные виды спорта.
3. Влияние национальных видов спорта на духовные и физические качества молодежи.
4. Воспитательный потенциал народных подвижных игр.
5. Единоборства.
6. Командные игры.
7. Игры – эстафеты.
8. Спортивные игры: городошный спорт, лапта.
9. Основные правила организации и проведения национальных подвижных игр.
10. Национальные виды спорта стран ближнего зарубежья.
11. Национальные виды спорта стран дальнего зарубежья.
12. Возникновение физических упражнений в первобытном и родовом обществах
13. Классификация национальных подвижных игр.
14. Алтайские народные игры и их значение в физическом и духовном воспитании молодого поколения.
15. Русские народные игры и их значение в физическом и духовном воспитании молодого поколения.
16. Казахские народные игры и их значение в физическом и духовном воспитании молодого поколения.
17. Самобытные народные формы физического воспитания алтайцев
18. Традиционные этнокультурные представления народов Республики Алтай о физическом воспитании.
19. Национальные виды спорта в современной системе физического воспитания и образования.
20. Народные игры в программе по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.
21. Народные игры, состязания в трудах русских и европейских ученых- путешественников.
22. Национальные виды спорта в программе праздника «Эл Ойын».
23. Национальные виды спорта и их современное значение.
24. Национальные виды спорта народов мира.
25. Национальные виды спорта России.
26. Национальные виды спорта как средство воспитания физических качеств.
16. Особенности обучения двигательным действиям в национальных видах спорта.
17. Особенности методики воспитания физических качеств в национальных видах спорта

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература*		
1. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8.	2017	https://www.iprbookshop.ru/79433.html
2. Единая всероссийская спортивная классификация. Летние виды спорта. 2014–2017 гг. Часть 1. Виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады / составители И. В. Попов. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-906839-62-6.	2016	https://www.iprbookshop.ru/57794.html
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.:Academia, 2016. - 495 с.	2016	https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19980542
Дополнительная литература		
1. Чураков, Д. О. Новейшая история Отечества. Курс лекций. Часть 1. 1917-1941 годы : учебное пособие по дисциплине «Новейшая отечественная история» / Д. О. Чураков. — Москва : Прометей, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-7042-2383-2.	2002	https://www.iprbookshop.ru/64960.html
2. Леонтьева, Г. А. Практикум по истории России XVIII века : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «История» / Г. А. Леонтьева, А. П. Синелобов. — Москва : Прометей, 2013. — 338 с. — ISBN 978-5-7042-2424-2.	2013	https://www.iprbookshop.ru/24005.html

6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

6.3. Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения учебных занятий. Практические занятия проводятся в спортивном зале спортивного корпуса № 3, имеющем необходимое оборудование и инвентарь, на стадионе ВлГУ при спортивном корпусе 3, для самостоятельных занятий и подготовки к зачету имеется аудитория для самостоятельных занятий (компьютерный класс с выходом в интернет и ЭБС), аудитория 104-3с.

Рабочую программу составил

Блюкин М.М., ст. преподаватель
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя)

руководитель фитнес-центра
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой

Иванов
(ФИО, подпись)



Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии

Иванов Иванович И.Е.
(ФИО, должность, подпись)

49.03.02