Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г.   |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:**

**«Прикладная физическая культура / ОФП»**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**ОПОП:**

***«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»***

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

**очная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, к.пс.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева   |   | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 12 от«28» мая 2021 г.)Заведующий кафедрой, к.п.н., профессор, Е.Е. Биндусов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**Малаховка, 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 940.

**Составители:**

С.И. Кайдаш, старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.В. Кузьменко, к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В. Куксинова, старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

К.С. Дунаев, д.п.н., профессор, зав. кафедрой ТиМФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Е.Е. Биндусов, к.п.н., профессор, зав. кафедрой ТиМ гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.003  | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.005 |  ["Инструктор-методист"](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2014 г. N 630н *(с изменениями и дополнениями* 12 декабря 2016 г.*)* | **ИМ** |

**1.** **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ПК-2** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-3** Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса.

**ПК-4** Способен проводить физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| **УК-7** |  **ИМ *05.005***Е/01.6Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной | **УК-7.1.** Знания:- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;- основы организации здорового образа жизни;- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.**УК-7.2.** Умения самостоятельно оценивать уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности;- планировать отдельные занятия и циклы занятий оздоровительной направленности; - проводить занятия по общей физической подготовке;- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.**УК-7.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.  |
| **ПК-2** | **ИМ** **05.005****D/02.6** Контроль тренировочного и образовательного процессов**ПДО 01.003** **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | Знания:- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой;- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях гимнастикой Умения:- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; Навыки и/или опыт деятельности:- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике;- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации;- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий |
| **ПК-3**  | **ИМ** **05.005****F/02.6** Руководство процессом контроля тренировочного и образовательного процессов**ПДО 01.003** **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | Знания:- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;Умения:- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;- анализировать проведенные занятия по гимнастике для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;Навыки и/или опыт деятельности:- проведения педагогического наблюдения и анализа занятия или физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики;- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;  |
| **ПК-4**  |  **ПДО 01.003** **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | Знания: - историю и современное состояние гимнастики;- значение и виды гимнастики;- воспитательные возможности занятий гимнастикой;- терминологию гимнастики;- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;- основы обучения гимнастическим упражнениям;- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;- методики развития физических качеств средствами гимнастики;- правила и организацию соревнований в гимнастике;- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики;- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;Умения:- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике;- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике;- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, - распределять на протяжении занятия средства гимнастики;- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике;- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике;- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике;- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;- формировать основы физкультурных знаний;- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.Навыки и/или опыт деятельности:- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;- владения техникой обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Прикладная физическая культура/ОФП (оздоровительные виды аэробики и гимнастики)» относится к элективным курсам по физической культуре и спорту.

 В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах. Вид промежуточной аттестации: 1-8 семестры – зачет; 2, 4, 6, 8 семестры – зачёт с оценкой.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **328** | 36 | 76 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| В том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия  | **328** | 36 | 76 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Промежуточная аттестация:(зачет - З, зачет с оценкой - Д) | **зачет,****зачет с оценкой** | + | +Д | + | +Д | + | +Д | + | +Д |
| **Самостоятельная работа студента**  | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  | Всего часов |
| 1 | Общая физическая подготовка в гимнастике и аэробике | ОРУ различной направленности. Упражнения для развития физических качеств. Бег, прыжки. Средства активного отдыха.  | 60 |
| 2 | Специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике  |  Средства и методы развития физических качеств. Развития силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей в гимнастике и аэробике. | 100 |
| 3 | Безопасность, страховка и помощь в гимнастике и аэробике | Подготовка мест к занятиям, безопасность на занятиях. Виды страховки и помощи. Применение вспомогательных устройств при страховке. Безопасность тренера при оказании помощи и страховки. Запрещённые упражнения в аэробике. | 20 |
| 4 | Техническая подготовка в гимнастике и аэробике  | «Базовые» и профилирующие упражнения на мужском и женском многоборье. Упражнения 3 разряда категории «Б». Простейшие и сложные акробатические прыжки. Батутная подготовка. Основы хореографической подготовки.  | 120 |
| 5 | Методика обучения гимнастическим упражнениям | Этапы обучения. Методы и методические приёмы обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья, акробатических и аэробных упражнений. Анализ и исправление ошибок. | 28 |
|  **Всего:** | **328** |

1. Разделы дисциплины и виды учебной работы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| ПЗ  |
| 1. | Общая физическая подготовка в гимнастике и аэробике | 60 | 60 |
| 2. | Специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике  | 100 | 100 |
| 3. | Безопасность, страховка и помощь в гимнастике и аэробике | 20 | 20 |
| 4. | Техническая подготовка в гимнастике и аэробике  | 120 | 120 |
| 5. | Методика обучения гимнастическим упражнениям | 28 | 28 |
|   |  **Всего:** | 328 | **328** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы:**

 **6.1.Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библ-ка | кафедра |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 75 | 1 |
|  | Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и Спорт, 2009. - 429 с.  | 5 | 3 |
|  | Кузьменко, М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / М. В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. - М.: Книга и Бизнес, 2007. - 115 с.  | 70 | 10 |
|  | Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А. В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 149 с.   | 5 | - |
|  | Айзятуллова, Г. Р.  Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке : учебно-методическое пособие / Г. Р. Айзятуллова ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2009. - 38 с. - Библиогр.: с. 37. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Кудашова, Л. Т.  Использование средств современных видов гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов : учебно-методическое пособие / Л. Т. Кудашова, Г. Р. Айзятуллова ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2007. - Библиогр.: с. 44-45. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Крючек, Е. С.  Теория и методика спортивной аэробики: профилирующая подготовка : учебное пособие / Е. С. Крючек, Л. В. Пашкова, Г. Р. Айзятуллова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Крючек, Е. С.  Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий) : учебное пособие / Е. С. Крючек ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 1999. - Библиогр.: с. 33-34. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Люйк, Л. В.  Методические основы базовой аэробики : учебное пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - 141 с. - Библиогр.: с. 139-140. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Люйк, Л. В.  Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики : учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2009. - 55 с. - Библиогр.: с. 55. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  |  Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики : учебное пособие / Л. В. Люйк, Т. К. Сахарнова, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 103-104. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Современное состояние фитнес-индустрии формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Т. К. Сахарнова, Л. В. Люйк [и др.] ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 121-124. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Венгерова, Н. Н.  Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин : учебное пособие / Н. Н. Венгерова, Л. Т. Кудашова, Л. В. Люйк ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2013. - табл. - Библиогр.: с. 160-171. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Венгерова, Н. Н.  Физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодёжи : учебно-методическое пособие / Н. Н. Венгерова, М. А. Семёнов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2013. - табл. - Библиогр.: с. 50-57. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза : Учебное пособие / Л. В. Люйк, Т. К. Сахарнова, В. И. Михеев [и др.] ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2012. - табл. - Библиогр.: с. 174-176. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Просветова, О. В. Базовая аэробика в групповых программах : учебно-методическое пособие / О. В. Просветова, О. В. Краснова ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - ил. - Библиогр.: с. 116. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Просветова, О. В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу : учебно-методическое пособие / О. В. Просветова, О. А. Зеликова, Г. О. Краснова ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - табл. - Библиогр.: с. 85. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Айзятуллова, Г. Р. Оздоровительные виды гимнастики : учебное пособие / Г. Р. Айзятуллова, Л. В. Пашкова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 103-107. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Кузьменко, М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста / М. В. Кузьменко ; МГАФК. - Москва, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; МГАФК. - Москва, 2016. - Библиогр.: с. 241-246. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97462 (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | 1 | - |
|  | Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : методическое пособие / составители О. О. Райнхардт. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 66 c. — ISBN 978-5-85219-006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/86384.html](http://www.iprbookshop.ru/86384.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 320 c. — ISBN 978-5-209-03650-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11557.html](http://www.iprbookshop.ru/11557.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 c. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/78475.html](http://www.iprbookshop.ru/78475.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л. В. Еремина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 c. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/56388.html](http://www.iprbookshop.ru/56388.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 c. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/94691.html](http://www.iprbookshop.ru/94691.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 176 c. — ISBN 978-5-906839-14-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/55571.html](http://www.iprbookshop.ru/55571.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 c. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/83607.html](http://www.iprbookshop.ru/83607.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 c. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/68311.html](http://www.iprbookshop.ru/68311.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 175 с.  | 149 | 10 |
|  | Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М.: ACADEMIA, 2010. - 444 с.: ил.  | 100 | 2 |
|  | Кузьменко, М. В. Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры и специалистов дошкольного образования / М. В. Кузьменко, Л. В. Касап ; МГАФК. – Малаховка, 2012. – 114 с. : ил.  | 151 | 10 |
|  | Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. И. Кайдаш; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. - 144 с., ил. 63. | 66 | 10 |
|  | Кудлин, В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. Я. Кудлин, Н. Я. Захарова. – Малаховка, 2015. – 84 с. | 70 | 10 |
|  | Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е издание испр. И дол. – М.: Юрайд, 2017. - 163 с.: ил. – (Университеты России) | 25 | 0 |
|  | Кузьменко, М.В. Аква-фитнес: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / М.В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. - 60 с., ил. | 50 | 10 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библ-ка | кафедра |
|  |  Попов, Ю. А. Обучение базовым акробатическим прыжкам : методические рекомендации. - М. : Физическая культура, 2010. - 37 с. : ил.  | 59 | 3 |
|  | Захарова, Н. В. Оздоровительная аэробика в высшем учебном заведении: учебное пособие / Н. В. Захарова. - Нерюнгри, 2006. - 73 с.   | 1 | - |
|  | Люйк, Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников; СПбГУФК. - СПб., 2009. - 49 с.  | 1 | 1 |
|  | Кузьменко, М. В.  Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие / М. В. Кузьменко, Е. Е. Биндусов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 84 с.  | 8 | 5 |
|  | Баршай, В. М.   Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И.Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2017. - 312 с. : ил. - (Бакалавриат).  | 4 | 0 |
|  | Менхин, Ю. В.  Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 382 с.  | 100 | 3 |
|  | Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. - М.: Радуга, 2005. - 207 с.  | 1 | 1 |
|  | Иваненко, О. А.  Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: монография / О. А. Иваненко; УралГУФК. - Челябинск, 2010. - 118 с.  | 1 | - |
|  | Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.  | 5 | 2 |
|  | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе : учебное пособие / Е. С. Крючек, Л. Т. Кудашева, А. А. Сомкин, О. М. Малышева ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1994. - 52 с. - ISBN 5-7 5-0108-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Артемьева, Ж. С. Оздоровительные виды гимнастики. Содержание и методика их преподавания в школе : учебно-методическое пособие / Ж. С. Артемьева, Л. В. Пашкова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 84-86. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Люйк, В. Л. Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике : учебное пособие для студентов вузов / В. Л. Люйк, Ж. С. Артемьева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиог.: с. 129-130. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Менхин, Ю. В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях : учебное пособие / Ю. В. Менхин ; МОГИФК. - Малаховка, 1987. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2008. - Библиогр.: с. 40. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Биндусов, Е. Е. Эффективность комплексного применения средств оздоровительной гимнастики на занятиях физической культурой в вузах неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие для студентов вузов неспортивного профиля подготовки / Е. Е. Биндусов, М. А. Овсянникова ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с. 85-95. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Тихонов, В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Скалиуш, В. И. Совершенствование физической подготовки студентов неспортивного профиля вуза физической культуры : монография / В. И. Скалиуш ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с.121-150. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Биндусов Е. Е. Особенности развития координации у детей дошкольного возраста : методическое пособие / Е. Е. Биндусов, А. Ю. Патрикеев ; МГАФК. - Малаховка, 2005. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Ивченко, Е. А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Е. А. Ивченко ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2009. - табл. - Библиогр.: с. 121. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Лаврухина, Г. М. Фитнес : учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - Библиогр.: с. 41-43. - ISBN 5-7065-0467-9. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Артемьева, Ж. С. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе : учебное пособие / Ж. С. Артемьева, Л. В. Пашкова, Т. К. Сахарнова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 91-94. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 c. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95624.html](http://www.iprbookshop.ru/95624.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Калинкина, Е. В. Степ-аэробика : учебное пособие / Е. В. Калинкина, Н. С. Кривопалова, И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 18 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/71885.html](http://www.iprbookshop.ru/71885.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 c. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95587.html](http://www.iprbookshop.ru/95587.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов/Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. – 2-е изд; испр. И дол. – М.: Юрайд, 2017. – 126 с.: ил. – (Университеты России). | 35 | - |
|  | Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин [и др.]; МПГУ. - М., 2017. - 198 с. - Библиогр.: с. в конце каждой главы. - ISBN 978-5-4263-0492-5: 300.00. | 2 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. Международная федерация гимнастики <http://www.fig-gymnastics.com>
13. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>
14. Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР): <http://www.fitness-aerobics.ru/> (link is external)
15. Европейская федерация гимнастики <http://www.ueg.org>

**8.** **Материально-техническое обеспечение дисциплины :**

 **8.1**. **Перечень специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря**

 Для проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура / ОФП» используется:

- стандартный гимнастический зал с комплектами снарядов мужского и женского многоборья, с гимнастическим ковром, скамейками, гимнастическими лестницами, канатами, хореографическим станком и зеркалами, аудиотехникой;

 - зал аэробики с зеркалами и необходимым инвентарём: гимнастические коврики, фитболы, степ-платформы, мячи гимнастические, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, обручи, а также с аудиоаппаратурой, музыкальными дисками;

 - стадион (беговые дорожки, секторы для прыжков в длину, для метаний, стационарный гимнастический городок).

**8.2. Программное обеспечение:**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Прикладная физическая культура / ОФП»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Прикладная физическая культура / ОФП**

**Б1.В.06**

**Направление подготовки**

49.03.01 «Физическая культура»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Профиль подготовки:**

***Оздоровительные виды аэробики и гимнастики***

**Форма обучения**

**очная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 12 от «28» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой, к.п.н., профессор Е.Е. Биндусов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2021 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   **ИМ 05.005**Е/01.6Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | *Знает:* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;*Умеет:* выполнить комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;*Имеет опыт:* владеет техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств. |
| **ПК-2**Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях. |   **ИМ 05.005****D/02.6** Контроль тренировочного и образовательного процессов |  *Знает:* технику безопасности проведения занятий, причины травматизма, меры предупреждения травм;*Умеет:* обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений. *Имеет опыт:* страховки занимающихся, помощи при выполнении упражнений, оказания первой доврачебной помощью. |
| **ПК-3**Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса. | **ИМ** **05.005****F/02.6** Руководство процессом контроля тренировочного и образовательного процессов | *Знает:* средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса.*Умеет:* анализировать проведенные занятия по гимнастике для установления соответствия содержания, судить соревнования по гимнастике.*Имеет опыт:* проведения педагогического наблюдения и анализа занятия или физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики; оценивания физической и технической подготовленности занимающихся. |
| **ПК-4**Способен проводить физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. | **ПДО**  **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | Знает: средства гимнастики, методы обучения, методы организации занимающихся;Умеет: проводить оздоровительные занятия по гимнастике, уроки по программе образовательных учреждений; демонстрироватьтехнику выполнения гимнастических упражнений.*Имеет опыт:* владения методами обучения, страховки и помощи занимающихся; проведения занятий с различным контингентом занимающихся.  |

1. **Типовые контрольные задания:**
	1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**Вопросы к зачёту**

2 семестр

1. Значение и классификация ОРУ.

2. Средства подготовительной части занятия оздоровительной гимнастикой.

3. Значение общей физической подготовки.

4. Места занятий гимнастикой и их оборудование.

5. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

6. Строевые и общеразвивающие упражнения.

7. Значение специально физической подготовки.

8. Средства специально физической подготовки.

9. Методы обучения гимнастическим упражнениям.

10. Особенности обучения на видах гимнастического многоборья.

12. Методические приёмы обучения.

13. Этапы обучения.

14. Цель и задачи этапов обучения.

15. Принципы обучения.

16. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям.

17. Страховка и самостраховка.

18. Виды помощи.

19. Правила страховки и помощи.

4 семестр

1. Значение прикладных упражнений.

2. Силовые упражнения, их значение.

3. Маховые упражнения, их значение

3. Упражнения для развития гибкости.

4. Характеристика вращательных упражнений.

5. Аэробные упражнения на занятиях оздоровительной гимнастикой.

6. Классификация базовых шагов.

7. Значение аэробных упражнений.

8. Методы развития гибкости.

9. Особенности техники выполнения опорных прыжков.

10. Особенности техники выполнения упражнений в висах и упорах.

5 семестр

1. Виды физической подготовки.

2. Средства прикладной физической культуры.

3. Методы развития физических качеств.

4. Характеристика силовых упражнений.

5. Характеристика растягивающих упражнений.

6. Характеристика координационных упражнений.

7. Характеристика аэробных упражнений.

8. Основы судейства соревнований.

9. Виды соревнований.

10. Организация и проведение массовых соревнований.

 **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

**Зачётные требования**

1 семестр

1. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

2. Выполнить контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

3. Выполнить практические задания (Раздел 3**.**)

4. Участвовать в соревнованиях кафедры.

2 семестр

1. Выполнить контрольные упражнения по технической подготовке (Раздел 4**.)**.

2. Выполнить практические задания (Раздел 5**.**).

3. Участвовать в соревнованиях кафедры.

4. Ответить на вопросы к зачёту.

5. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

3 семестр

1. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

2. Выполнить контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

3. Выполнить практические задания (Раздел 3**.).**

4. Участвовать в соревнованиях кафедры.

4 семестр

1. Выполнить контрольные упражнения по технической подготовке, повышая сложность комбинаций 3 разряда категории «Б» (Раздел 4**.)**.

2. Выполнить практические задания (Раздел 5**.**).

3. Участвовать в соревнованиях кафедры.

4. Ответить на вопросы к зачёту.

5. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

5 семестр

1. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

2. Выполнить контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

3. Выполнить практические задания, повышая сложность упражнений. (Раздел 5.)

4. Участвовать в соревнованиях кафедры.

5. Ответить на вопросы к зачёту.

6 семестр

1. Выполнить практические задания (Раздел 5**.**).

2. Участвовать в соревнованиях кафедры.

3. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

7 семестр

1. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

3. Выполнить практические задания, повышая сложность упражнений (Раздел 5.).

4. Участвовать в организации и судействе соревнований кафедры.

8 семестр

1. Выполнить практические задания (Раздел 5**.**).

2. Участвовать в организации и судействе соревнований кафедры.

3. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все перечисленные требования;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не выполнил все перечисленные требования.

* 1. **Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

1-8 семестр

**Раздел 1. Общая физическая подготовка в гимнастике и аэробике**

1. Бег 1000 м (3.12 мин.- 4.45 мин./девушки; 2.40 мин.- 3.50 мин./юноши)

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (12 раз – 51 раз/девушки)

3. Сгибание и разгибание рук в висе (8 раз – 29 раз/юноши)

4. Прыжок в длину с места (185 см -245 см /девушки; 225 см – 300 см/юноши)

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы ОФП с результатом не ниже минимального, указанного выше.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы ОФП с результатом ниже минимального, согласно оценочной таблице по ОФП или указанных выше.

**2.3 Контрольные упражнения по специальной физической подготовке**

1,3,5 семестр

**Раздел 2.**  **Специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике**

1. Бег 20 м (3-6 сек)

2. Лазание по канату (6-8 сек)

3. Кувырки на акробатической дорожке 20 м (10-12 сек.)

4. Прыжок в длину с места (120-270 см)

5. Прыжок назад в упоре лёжа (60-80 см)

6. Мост (40- 80 см)

7. Наклон на возвышении (0- 20 см)

8. Равновесие, равновесие фронтальное (90-180 град.)

9. Стойка на голове и руках (1 мин.)

10. Вис углом (5-55 сек.)

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки), хлопки руками в упоре лёжа (юноши)

12. Шаги на степ-платформу (60-120 шагов/в мин.)

**Критерии оценки:**

 - оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы СФП с результатом не ниже минимального, указанного выше.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы СФП с результатом ниже минимального, согласно оценочной таблице по СФП или указанных выше.

**2.4 Контрольные упражнения по технической подготовке**

 1-6 семестр

**Раздел 4. Техническая подготовка в гимнастике и аэробике**

##  *Женщины*

##  *(третий разряд)*Опорный прыжок

Конь в ширину, высотой 110 см, прыжок согнув ноги; прыжок боком.

###### Брусья

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.

2. Перемах правой вправо в упор верхом.

3. Перехват правой в хват снизу за верхнюю жердь, перемах правой влево, поворот налево кругом в вис лежа сзади на бедрах.

4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой, махом правой и толчком левой переворот в упор на верхнюю жердь.

5. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот в сед на бедре, руки:

одна хватом за верхнюю жердь, другая в сторону.

6. Перехват за нижнюю жердь и соскок в сторону прогнувшись.

**Бревно**

1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.

2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.

3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев правая нога вперед.

4. Стойка на носках, руки вверх - наружу и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны - книзу, держать.

5. Выпрямиться, руки вверх, и шаг правой, полу приседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.

6. Шаг левой, полу приседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.

7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.

8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.

9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

######  Акробатика

(или вольные упражнения, включающие ниже перечисленные элементы)

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге.

2. Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед.

3. Перекатом назад стойка на лопатках.

4. Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед.

5. Переворот в сторону (колесо).

6. Приставляя ногу, полу-присед, руки вниз - назад и прыжок вверх

прогнувшись.

Примечание: вместо стойки на лопатках можно выполнять мост,

вместо переката вперед на одну ногу - шпагат.

##### Юноши (третий разряд)

###### Акробатика

1. И.п. - о.с. Два - три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись.

2. Кувырок вперед.

3. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать.

4. Силой, прогнувшись, опускание в упор лежа, упор присев встать.

5. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать.

6. Выпрямиться и махом одной ноги вперед поворот кругом в о.с.

7. Два - три шага разбега и два переворота в сторону.

8. Приставить ногу.

###### Конь с ручками

1. С прыжка круг правой.

2. Перемах правой.

3. Перемах правой назад.

4. Перемах левой.

5. Перемах правой вперед в соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню.

###### Опорный прыжок

Конь в длину, высотой 125 см

1. Прыжок ноги врозь.

2. Прыжок согнув ноги (оценка равняется 1/2 суммы 2-х прыжков.)

###### Брусья

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.

2. Махом вперед угол (держать).

3. Силой согнувшись стойка на плечах.

4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.

5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание: упражнение можно выполнить на низких брусьях, заменяя подъем махом вперед из упора на предплечьях.

**Кольца**

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.

2. Угол, держать.

3. Спад назад в вис согнувшись.

4. Мах дугой и мах назад.

5. Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись.

###### Перекладина

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.

2. Мах назад.

3. Оборот назад.

4. Мах дугой в вис.

5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90 градусов.

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся при выполнении упражнения на 8,0 б., согласно правилам судейства соревнований;

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся при выполнении упражнения на оценку менее 8,0 б., согласно правилам судейства соревнований.

**2.5 Практические задания**

**1, 3 семестр**

**Раздел 3. Безопасность, страховка и помощь в гимнастике и аэробике**

1. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении упражнений на снарядах.

2. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении простейших акробатических упражнений.

3. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении опорных прыжков.

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он правильно осуществляет страховку, оказывает помощь, соблюдает правила безопасности, удобно и рационально размещён по отношению к занимающемуся.

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он не правильно осуществляет страховку, не оказывает помощь, не соблюдает правила безопасности, размещён по отношению к занимающемуся не удобно, мешает ему выполнять упражнение.

**Раздел 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям**

1. Методика обучения упорам на брусьях и перекладине.

2. Методика обучения висам на брусьях и перекладине.

3. Методика обучения обороту назад на р/в брусьях, перекладине.

4. Методика обучения подъёму переворотом, спаду.

5. Методика обучения акробатическим упражнениям: перекаты, кувырки, стойки, переворот в сторону, перекидки, перевороты.

6. Методика обучения опорным прыжкам: в упор присев, согнув ноги, ноги врозь.

7. Методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности равновесия, разновидности шагов, повороты, соскок прогнувшись и соскок махом одной с бревна.

**Критерии оценки:**

* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал методы и методические приёмы обучения, страховку и помощь.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он применил не все методы и методические приёмы обучения, не использовал подводящие упражнения, не оказал страховку и помощь.

**2.6 Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

**2,4,6,8 семестр** (зачет с оценкой)

 Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины).
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 1000 метров.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 600.00614.29628.57642.86657.14671.43685.71700.00705.23710.46715.69 | 19.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.00 | 720.92726.14731.37736.00737.91739.83741.74743.66745.57747.48750.00 |

ТАБЛИЦА

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (**ЮНОШИ**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки | см | очки |
| 225.00226.00227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00 | 600.00604.00608.00612.00616.00620.00624.00628.00632.00636.00640.00644.00648.00652.00656.00660.00664.00668.00672.00 | 244.00245.00246.00247.00248.00249.00 250.00251.00252.00253.00254.00255.00256.00257.00258.00259.00260.00261.00 262.00 | 676.00680.00684.00688.00692.00696.00 700.00701.46702.93704.39705.86707.32708.78710.25711.71713.18714.64716.11 717.57 | 263.00264.00265.00266.00267.00268.00269.00270.00271.00272.00273.00274.00275.00 276.00277.00278.00279.00280.00281.00 | 719.03720.50721.96723.43724.89726.35727.82729.28730.75732.21733.67735.14736.00 736.54737.07737.61738.14738.68739.22 | 282.00283.00284.00285.00286.00287.00288.00289.00290.00291.00292.00293.00294.00295.00296.00297.00298.00299.00300.00 | 739.75740.29740.82741.36741.89742.43742.97743.50744.04744.57745.11745.65746.18746.72747.25747.79748.33748.86750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (**ЮНОШИ**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 3.50 3.49 3.483.47 3.46 3.45 3.44 3.43 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00 | 3.31 3.30 3.29 3.28 3.273.26 3.25 3.24 3.23 3.22 3.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14  3.13  | 647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50680.00682.50685.00687.50690.00692.50 | 3.12 3.11 3.10 3.09 3.08 3.07 3.06 3.05 3.04 3.033.02 3.01 3.00 2.59 2.58 2.57 2.56 2.55 2.54  | 695.00697.50700.00701.83703.66705.49707.32709.15710.98 712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28 | 2.53 2.52 2.51 2.50 2.49 2.48 2.47 2.46 2.45 2.44 2.43 2.42 2.41  2.40  | 731.11732.94734.77736.00737.34738.68740.02741.36742.70744.04745.38746.72748.06 750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (**ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 12.0013.0014.0015.0016.0017.0018.0019.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.0030.0031.00 | 600.00607.69615.38623.08630.77638.46646.15653.85661.54669.23676.92684.62692.31700.00702.82705.63708.45711.26714.08716.89 | 32.0033.0034.0035.0036.0037.0038.0039.0040.0041.0042.0043.0044.0045.0046.0047.0048.0049.0050.0051.00 | 719.71722.52725.34728.16730.97733.79736.00737.03738.06739.09740.12741.15742.18743.21744.24745.28746.31747.34748.37750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (**ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00186.00187.00188.00189.00190.00191.00192.00193.00194.00195.00196.00197.00198.00199.00200.00201.00202.00203.00204.00205.00 | 600.00605.00610.00615.00620.00625.00630.00635.00640.00645.00650.00655.00660.00665.00670.00675.00680.00685.00690.00695.00700.00 | 206.00207.00208.00209.00210.00211.00212.00213.00214.00215.00216.00217.00218.00219.00220.00221.00222.00223.00224.00225.00226.00 | 701.83703.66705.49707.32709.15710.98712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28731.11732.94734.77736.00736.67 | 227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00244.00245.00 | 737.34738.01738.68739.35740.02740.69741.36742.03742.70743.37744.04744.71745.38746.05746.72747.39748.06748.73750.00 |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (**ДЕВУШКИ**)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45 4.44 4.43 4.42 4.41 4.40 4.39 4.38 4.37 4.36 4.35 4.34 4.33 4.32 4.31 4.30 4.29 4.28 4.27 4.26 4.25 4.24 4.23 4.22 4.21 4.20 4.19 4.18 4.17 4.16 4.15 4.14  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50 | 4.13 4.12 4.11 4.10 4.09 4.08 4.07 4.06 4.05 4.04 4.03 4.02 4.01 4.00 3.59 3.58 3.57 3.56 3.55 3.54 3.53 3.52 3.51 3.50 3.49 3.48 3.47 3.46 3.45 3.44 3.43  | 680.00682.50685.00687.50690.00692.50695.00697.50700.00701.21702.43703.64704.86706.07707.29708.50709.72710.93712.14713.36714.57715.79717.00718.22719.43720.64721.86723.07724.29725.50726.72 | 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32 3.31 3.30 3.29 3.28 3.27 3.26 3.25 3.24 3.23 3.22 2.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14 3.13 3.12  | 727.93729.15730.36731.57732.79734.00735.22736.00736.59737.18737.77738.36738.95739.54740.13740.72741.31741.90742.49743.08743.67744.26744.85745.44746.03746.62747.21747.80748.39748.98750.00 |

**Критерии оценки:**

**Оценка за зачет формируется из суммы набранных очков по трем видам упражнений следующим образом:**

Менее 1800 – неуд

1800-1969 – «3»

1970-2099-«4»

2100 и более – «5»

***2.4 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций***

 К зачёту допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше задания в фонде оценочных средств по семестрам.

 Оценка по ОФП выставляется по сумме набранных очков, имеющихся в таблице нормативов.