Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и. о. проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**«Прикладная физическая культура / ОФП»**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Наименование ОПОП**

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

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

Очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета, к.психол.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева  «20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 11 от  «14» июня 2023 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н., профессор,  Е.Е. Биндусов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка, 2023**

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:**

Е.Е. Биндусов, к.п.н, профессор, заведующий

кафедрой теории и методики гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

К.С. Дунаев, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой

теории и методики физической культуры и спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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 22 сентября 2021 г. № 652н | | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | | |
| 05.005 | ["Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. № 237н | **СИМР** |
| 05.017 | «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» | | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 353н | **СФ** |

**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:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
| ***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. | **05.005 СИМР**  F/03.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **УК - 7** |
| ***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. | **05.005 СИМР**  F/03.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **УК - 7** |
| ***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. | **05.005 СИМР**  F/03.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **УК - 7** |
| ***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. | **05.005 СИМР**  F/02.6  F/03.6    **01.003 ПДО** А/01.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **ПК-2** |
| ***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. | **05.005 СИМР**  F/02.6  F/03.6    **01.003 ПДО**  А/01.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **ПК-2** |
| ***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. | **05.005 СИМР**  F/02.6  F/03.6    **01.003 ПДО**  А/01.6  **СФ 05.017:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **ПК-2** |
| ***ЗНАНИЯ:*** | | |
| * методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой и фитнесом; * технологии фиксации и анализа занятий по фитнесу электронными и техническими устройствами; * допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях гимнастикой и различными видами фитнеса. | **05.005 СИМР**  F/03.6  F/07.6  **01.003 ПДО**  А/01.6  **05.017 СФ:**  А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6 | **ПК-3** |
| ***УМЕНИЯ:*** | | |
| * проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица; * определять состояния переутомления занимающихся лиц; * проводить фиксацию, запись и анализ занятия по гимнастике и фитнесу; * анализировать проведенные занятия по гимнастике и фитнесу для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам;   – интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. | **05.005 СИМР**  F/03.6  F/07.6  **01.003 ПДО**  А/01.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04 | **ПК-3** |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** | | |
| * проведения педагогического наблюдения и анализа занятия или физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики; * выбора оптимальной для занимающего лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки для каждой мышечной группы, выбора упражнений; * оценки физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм. | **05.005 СИМР**  F/03.6; F/07.6  **01.003 ПДО**  А/01.6  **05.017 СФ:**  А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6 | **ПК-3** |
| ***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. | **01.003 ПДО**  А/02.6  **05.005 СИМР**  F/02.6  F/03.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **ПК-4** |
| ***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; * 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. | **01.003 ПДО**  А/02.6  **05.005 СИМР**  F/02.6  F/03.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **ПК-4** |
| ***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. | **01.003 ПДО**  А/02.6  **05.005 СИМР**  F/02.6  F/03.6  **05.017 СФ:**  А/02.6  В/01.6  В/02.6  В/03.6  В/04.6 | **ПК-4** |

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

Дисциплина «Прикладная физическая культура/ОФП» относится к элективным курсам по физической культуре и спорту.

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

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

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия | | **328** | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72 |
| Промежуточная аттестация:  (зачет +, зачет с оценкой - Д) | | **зачет,**  **зачет с оценкой** | + | +Д | + | +Д | + | +Д |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Содержание раздела** |
| 1 | Общая физическая подготовка в гимнастике и аэробике | Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Прикладные упражнения. Упражнения силовой направленности. Растягивающие упражнения. Аэробные упражнения. Ритмическая гимнастика. Классическая аэробика. Степ-аэробика. |
| 2 | Специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике | Средства и методы развития физических качеств. Развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей в гимнастике и аэробике. Акробатические упражнения. Танцевально-хореографические упражнения. Силовые упражнения. Растягивающие упражнения. Стретчинг. Калланетика. |
| 3 | Безопасность, страховка и помощь в гимнастике и аэробике | Подготовка мест к занятиям, безопасность на занятиях гимнастикой. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки и помощи. Места занятий аэробикой, оборудование. Предупреждение травматизма на занятиях аэробикой. Запрещённые упражнения в классической и степ-аэробике. Предупреждение травматизма на занятиях стэп - аэробикой. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений. Техника безопасности при выполнении растягивающих упражнений. |
| 4 | Техническая подготовка в гимнастике и аэробике | Техника выполнения гимнастических упражнений 3 разряда категории «Б». Простейшие и сложные акробатические прыжки. Основы хореографической подготовки. Техника выполнения стретч - упражнений. Техника выполнения силовых упражнений. Техника выполнения шагов и связок в классической и степ-аэробике. |
| 5 | Методика обучения гимнастическим упражнениям | Методы и методические приёмы обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья. Методика обучения акробатическим упражнениям. Методы разучивания аэробных комбинаций. Методы разучивания комбинаций в степ - аэробике. Анализ и исправление ошибок. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Виды учебной работы** | **Всего**  **часов** |
| **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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20https://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 |
|  | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2021. - 239 с.: ил. – Библиогр.: с. 235-236. - ISBN 978-5-00063-064-8: - Текст (визуальный): непосредственный. | 50 | 10 |
|  | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика : учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 239 с. : ил. – Библиогр.: с. 235-236. – ISBN 978-5-00063-064-8. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |  |
|  | Лисицкая, Т. С.  Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492585> (дата обращения: 21.06.2022). |  |  |

**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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://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](URL:%20http://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](URL:%20http://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](URL:%20http://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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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. Европейская федерация гимнастики <http://www.ueg.org>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
3. Международная федерация гимнастики <http://www.fig-gymnastics.com>
4. Министерство науки и образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
5. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
6. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
7. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
8. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
9. Федеральная служба по надзору в сфере науки и образования <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
10. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>
13. Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР): <http://www.fitness-aerobics.ru/> (link is external)
14. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
15. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
16. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
17. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
18. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**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 № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

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

**«Прикладная физическая культура / ОФП»**

**Направление подготовки**

49.03.01 «Физическая культура»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Наименование ОПОП**

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

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 11 от «14» июня 2023 г.)

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

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

**Малаховка, 2023 год**

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения  (проверяемые действия) |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 СИМР**  F/03.6  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения  **05.017 СФ:**  А/02.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква -аэробики  В/01.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта  В/02.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес  В/03.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей  В/04.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | *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. | Поддерживает уровень физической подготовленности необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **ПК-2**  Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях. | **05.005 СИМР**  F/02.6  Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **01.003 ПДО**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **А/04.6**  Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы  **05.017 СФ:**  А/02.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробики  В/01.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта  В/02.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес  В/03.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей  В/04.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | *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. | Обеспечивает соблюдение техники безопасности, предупреждает 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. | **05.005 СИМР**  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения  **F/07.6**  Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся  **01.003 ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **05.017 СФ:**  А/02.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробики  В/01.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта  В/02.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес  В/03.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей  В/04.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | *Знает:*  методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой и фитнесом;  технологии фиксации и анализа занятий по фитнесу электронными и техническими устройствами;  допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях гимнастикой и различными видами фитнеса.  *Умеет:*  проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица;  определять состояния переутомления занимающихся лиц;  проводить фиксацию, запись и анализ занятия по гимнастике и фитнесу;  анализировать проведенные занятия по гимнастике и фитнесу для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам  *Имеет опыт:*  проведения педагогического наблюдения и анализа занятия или физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики;  выбора оптимальной для занимающего лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки для каждой мышечной группы, выбора упражнений;  оценки физического состояния занимающегося лица. | Осуществляет педагогический контроль, оценивает результаты тренировочного и образовательного процесса. |
| **ПК-4**  Способен проводить физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. | **01.003 ПДО**  **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы  **05.005 СИМР**  **F/02.6**  Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения  **05.017 СФ:**  А/02.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробики  В/01.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта  В/02.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес  В/03.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей  В/04.6  Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | *Знает:*  средства гимнастики, методы обучения, методы организации занимающихся.  *Умеет:*  проводить оздоровительные занятия по гимнастике, уроки по программе образовательных учреждений;  демонстрировать  технику выполнения гимнастических упражнений.  *Имеет опыт:* владения методами обучения, страховки и помощи занимающихся; проведения занятий с различным контингентом занимающихся. | Проводит физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. |

1. **Типовые контрольные задания:**

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

1-6 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.

***1.2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке***

1,3,5 семестр

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

1. Челночный бег 3х10 м (8-12 сек)

2. Лазание по канату (6-8 сек)

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

4. Прыжок в длину с места (150-270 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. Лежа прогнувшись с гантелями 2 кг (1-2 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.

***1.3. Контрольные упражнения по технической подготовке***

1-6 семестр

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

## Тема: Классификационная программа по спортивной гимнастике III разряда категории «Б» *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.

**Тема: Техника выполнения гимнастических упражнений**

1. Владеет техникой выполнения стретч - упражнений.

2. Владеет техникой выполнения силовых упражнений.

3. Владеет техникой выполнения шагов в базовой и степ - аэробике.

4. Владеет техникой выполнения шагов и связок в степ - аэробике.

***1.5. Практические задания***

**1 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.

**Критерии оценки:**

- 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**

**2 семестр**

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.

**4 семестр**

1. Методы разучивания аэробных комбинаций.

2. Методы разучивания шагов и комбинаций в аэробике.

**6 семестр**

1. Методы разучивания шагов и комбинаций в степ - аэробике.

**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.

***1.6. Контрольные упражнения и оценочные таблицы по общей физической подготовке***

**2, 4, 6 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 |
| 8.00  9.00  10.00  11.00  12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00 | 600.00  614.29  628.57  642.86  657.14  671.43  685.71  700.00  705.23  710.46  715.69 | 19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00 | 720.92  726.14  731.37  736.00  737.91  739.83  741.74  743.66  745.57  747.48  750.00 |

ТАБЛИЦА

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки | см | очки |
| 225.00  226.00  227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00 | 600.00  604.00  608.00  612.00  616.00  620.00  624.00  628.00  632.00  636.00  640.00  644.00  648.00  652.00  656.00  660.00  664.00  668.00  672.00 | 244.00  245.00  246.00  247.00  248.00  249.00 250.00  251.00  252.00  253.00  254.00  255.00  256.00  257.00  258.00  259.00  260.00  261.00  262.00 | 676.00  680.00  684.00  688.00  692.00  696.00 700.00  701.46  702.93  704.39  705.86  707.32  708.78  710.25  711.71  713.18  714.64  716.11  717.57 | 263.00  264.00  265.00  266.00  267.00  268.00  269.00  270.00  271.00  272.00  273.00  274.00  275.00 276.00  277.00  278.00  279.00  280.00  281.00 | 719.03  720.50  721.96  723.43  724.89  726.35  727.82  729.28  730.75  732.21  733.67  735.14  736.00 736.54  737.07  737.61  738.14  738.68  739.22 | 282.00  283.00  284.00  285.00  286.00  287.00  288.00  289.00  290.00  291.00  292.00  293.00  294.00  295.00  296.00  297.00  298.00  299.00  300.00 | 739.75  740.29  740.82  741.36  741.89  742.43  742.97  743.50  744.04  744.57  745.11  745.65  746.18  746.72  747.25  747.79  748.33  748.86  750.00 |

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  3.48  3.47  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 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00 | 3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  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 | 647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50  680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50 | 3.12  3.11  3.10  3.09  3.08  3.07  3.06  3.05  3.04  3.03  3.02  3.01  3.00  2.59  2.58  2.57  2.56  2.55  2.54 | 695.00  697.50  700.00  701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28 | 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 | 731.11  732.94  734.77  736.00  737.34  738.68  740.02  741.36  742.70  744.04  745.38  746.72  748.06  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 |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00  186.00  187.00  188.00  189.00  190.00  191.00  192.00  193.00  194.00  195.00  196.00  197.00  198.00  199.00  200.00  201.00  202.00  203.00  204.00  205.00 | 600.00  605.00  610.00  615.00  620.00  625.00  630.00  635.00  640.00  645.00  650.00  655.00  660.00  665.00  670.00  675.00  680.00  685.00  690.00  695.00  700.00 | 206.00  207.00  208.00  209.00  210.00  211.00  212.00  213.00  214.00  215.00  216.00  217.00  218.00  219.00  220.00  221.00  222.00  223.00  224.00  225.00  226.00 | 701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28  731.11  732.94  734.77  736.00  736.67 | 227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00  244.00  245.00 | 737.34  738.01  738.68  739.35  740.02  740.69  741.36  742.03  742.70  743.37  744.04  744.71  745.38  746.05  746.72  747.39  748.06  748.73  750.00 |

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 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 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 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 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 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

**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»

***1.7. Перечень зачетных требований для промежуточной аттестации***

1. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

2. Выполнить контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

3. Выполнить контрольные упражнения по технической подготовке (Раздел 4).

3. Выполнить практические задания (Раздел 3**,** 5).

4. Участвовать в соревнованиях кафедры.

***2. 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.