*Набор 2019*

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.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «14» мая 2019 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «14» мая 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ И ГИМНАСТИКИ»**

**Б1.В.01**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**ОПОП:**

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

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

**Форма обучения**

**очная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета дневной формы обучения, к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «14» мая 2019г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 8,  «25» апреля 2019 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н., профессор, Е.Е. Биндусов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2019**

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 доцент кафедры ТиМ гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.В. Кузьменко к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| 01.004 | ["Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71202838/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 608н | **ППО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 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-1** Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, морфофункциональных особенностей и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

**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.

**ПК-5** Способен формировать у занимающихся установки на ведение здорового образа жизни и осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

**ПК-6** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-7** Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением

**ПК-8** Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Обобщенная трудовая функция | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| **УК - 7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ***Инструктор - методист 05.005*** | **ИМ**  Е  Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | Е/01.6  Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | 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. | Поддерживает уровень физической подготовленности необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 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. |
| 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-1**  Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, морфофункциональных особенностей и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ***Инструктор - методист 05.005*** | **ИМ**  Е  Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | Е/01.6  Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | Знания: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;  - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;  - основы развития физических качеств;  - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;  - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;  - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;  - основные и дополнительные формы занятий;  - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего образования;  - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;  - терминологию и классификацию в гимнастике,  - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике,  - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики,  - правила и организация соревнований в гимнастике,  - способы оценки результатов обучения в гимнастике,  - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса;  - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса. | Осуществляет планирование, учет и анализ результатов занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, морфофункциональных особенностей и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| Умения:  - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;  - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;  - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;  - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;  - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;  - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике;  - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике;  - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике;  - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики;  - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике;  - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по гимнастике;  - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;  - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по гимнастике с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения. |
| Навыки и/или опыт деятельности:  - проведения анатомического анализа физических упражнений;  - планирования занятий по гимнастике;  - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики;  - планирования учебно-тренировочный занятий по гимнастике;  - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;  - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;  - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);  - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| **ПК-2**  Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях. | **Инструктор-методист 05.005** | **ИМ**  **D**  Организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях | **ИМ**  **D/02.6** Контроль тренировочного и образовательного процессов | 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 | Обеспечивает соблюдение техники безопасности, предупреждает и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях. |
|  |  |  |  | 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**  Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса. | **Инструктор-методист 05.005** | **ИМ**  **F**  Руководство в области методического обеспечения и координации тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | **ИМ**  **F/02.6** Руководство процессом контроля тренировочного и образовательного процессов | 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; | Определяет и использует формы, методы, средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса. |
| 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**  Способен проводить физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. | Педагог дополнительного образования детей и взрослых01.003 | **ПДО**  **А.**  Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам | **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | Знания:  Знает:  - 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; | Проводит физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. |
| 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. |
| 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. |
| **ПК-5**  Способен формировать у занимающихся установки на ведение здорового образа жизни и осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности. | Педагог дополнительного образования детей и взрослых **01.003** | **ПДО**  А.  Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам  С.  Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ.  **ИМ**  **Е**  Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы  **С/01.6**  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий  **Е/01.6**  Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | Знания:  - составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;  - основы организации здорового образа жизни;  - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;  - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; | Формирует у занимающихся установки на ведение здорового образа жизни и осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности. |
| Умения:  - применения методик оценки физического развития детей и подростков;  - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;  - 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; |
| Навыки и/или опыт деятельности:  - применения методик оценки физического развития детей и подростков;  - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;  - 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. |
| **ПК-6**  Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | Инструктор-методист 05.005  Педагог дополнительного образования детей и взрослых01.003 | **ИМ**  **Е**  Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации  **ПДО**  **C**  Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ | **ИМ**  Е/01.6  Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации  **ПДО**  **С/01.6**  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | Знания:  - Методику проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - Содержание документов планирования физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовые мероприятий  - Передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - Основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий | Планирует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывает досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа |
| Умения:  - Планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации  - Разрабатывать планы-конспекты оздоровительных занятий  - Использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - Планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся |
| Навыки и/или опыт деятельности:  - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации  - планирования и проведения спортивно - массовых мероприятий  - планировать массовые досуговые мероприятия  - разрабатывать сценарии досуговых мероприятий, в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований, выставок  - проводить массовые досуговые мероприятия  - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - подведения итогов проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, составление отчета о проведении мероприятия по утвержденной форме |
| **ПК-7**  Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением | **Инструктор-методист 05.005**  **Педагог дополнительного образования детей и взрослых 01.003** | **ИМ**  **D**  Организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях  **ИМ**  **E**  Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации  **ИМ**  **F**  Руководство в области методического обеспечения и координации тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта  **ПДО**  **А**  Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам[3](#sub_333) | **ИМ**  **D/01.6** Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процесса  **Е/04.6** Планирование развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации  **F/01.6** Руководство методическим обеспечением отборочного, тренировочного и образовательного процессов  **ПДО А/05.6**  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | Знания:  -методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии  -локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные | Осуществляет организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением |
| Умения:  - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы |
| Навыки и/или опыт деятельности:  - оценки методического обеспечения результатов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации |
| **ПК-8**  Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы. | **Инструктор-методист 05.005** | **ИМ**  **F**  Руководство в области методического обеспечения и координации тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | **ИМ**  **F/02.6** Руководство процессом контроля тренировочного и образовательного процессов | Знания:  - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно- спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;  - направления научных исследований в гимнастике;  - методы получения и первичной обработки данных, логику построения исследования;  - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;  - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;  - требования к написанию и оформлению квалификационной работы;  - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;  - правила применения корректных заимствований в текстах;  - правила библиографического описания и библиографической ссылки. | Проводит научные исследования, применяет методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулирует и представляет обобщения и выводы. |
|  |  |  |  | Умения:  - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;  - использовать научную терминологию;  - актуализировать проблематику научного исследования;  - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности; учебно-тренировочного процесса в гимнастике;  - определять задачи научного исследования;  - анализировать инновационные методики;  - определять задачи научного исследования в гимнастике,  - разрабатывать и формулировать гипотезу;  - подбирать и использовать методы исследования в гимнастике;  - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов занимающихся;  - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;  - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики;  - интерпретировать результаты собственных исследований;  - анализировать и интерпретировать полученные результаты;  - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;  - составлять и оформлять список литературы;  - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;  - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ. |  |
|  |  |  |  | Навыки и/или опыт деятельности:  - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;  - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;  - публичной защиты результатов собственных научных исследований. |  |

1. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к* части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: в 1,3,5,7 семестрах – зачёты, во 2, 4, 6, 8 семестрах – экзамены. Зачет с оценкой по курсовой работе в 6 семестре.

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **828** | **100** | **108** | **136** | **108** | **84** | **108** | **120** | **64** |
| В том числе:  Лекции | | 238 | 24 | 24 | 40 | 36 | 26 | 36 | 30 | 22 |
| Семинары | | 128 | 16 | 16 | 18 | 16 | 12 | 12 | 20 | 18 |
| Методические, практические занятия | | 462 | 60 | 68 | 78 | 56 | 46 | 60 | 70 | 24 |
| Виды промежуточной аттестации: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Самостоятельная работа студента** | | **900** | 116 | 108 | 152 | 108 | 60 | 180 | 96 | 80 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1728** | **216** | **216** | **288** | **216** | **144** | **288** | **216** | **144** |
| **зачетные единицы** | **48** | **6** | **6** | **8** | **6** | **4** | **8** | **6** | **4** |

1. Содержание дисциплины:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела | Всего часов |
| 1 | Общие основы теории  гимнастики | Значение дисциплины в подготовке бакалавров физической культуры. Основные задачи, разделы дисциплины. История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики. Форма конспекта. | 130 |
| 2 | Основные средства гимнастики | Классификация средств гимнастики. Характеристика упражнений, значение и область их применения. Особенности использования средств в оздоровительной гимнастике. Основы техники выполнения гимнастических упражнений оздоровительной направленности. | 282 |
| 3 | Обеспечение занятий гимнастикой | Места занятий и их оборудование. Форма для занятий и требования к ней. Причины травматизма и меры профилактики в различных видах упражнений. Врачебно-педагогический контроль на занятиях. Основы музыкальной грамоты. Значение музыкального сопровождения на занятиях в различных видах гимнастики. | 112 |
| 4 | Организационные формы занятий гимнастикой | Урочные формы занятий гимнастикой. Факультативные занятия. Самодеятельные занятия. Соревнования, шоу и конкурсы. | 88 |
| 5 | Общие основы теории фитнеса | Понятие, история возникновения, место и роль в отечественной физической культуре. Характеристика направлений фитнеса, классификация программ. Принципы фитнеса. Перспективы развития фитнеса в России. | 54 |
| 6 | Общие основы теории оздоровительной аэробики | История развития аэробики. Виды аэробики. Теория аэробной тренировки. | 126 |
| 7 | Основные средства оздоровительной аэробики | Классификация средств аэробики. Терминология оздоровительной аэробики. Характеристика и значение применения их на занятиях оздоровительной направленности. | 104 |
| 8 | Методические основы оздоровительной аэробики и гимнастики | Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методы и методические приёмы. Методика исправления ошибок. Методика составления и проведения упражнений. | 384 |
| 9 | Занятия оздоровительной гимнастикой и аэробикой с различным контингентом населения | Возрастные особенности занятий оздоровительной аэробикой и гимнастикой. Возрастная периодизация. Содержание занятий и методика проведения. Влияние занятий оздоровительной аэробикой и гимнастикой на организм занимающихся. | 310 |
| 10 | Основы научно-исследовательской работы | Методология научного исследования. Направления исследований. Определение проблемы исследуемого вопроса. Выбор темы научного исследования. Цель и задачи исследования. Методы научных исследований. Основные требования к структуре, содержанию и оформлению научно-исследовательской работы студента. | 138 |
| **Всего:** | | | **1728** |

1. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | ПЗ | СРС |
| 1 | Общие основы теории  гимнастики | 22 | 22 | 6 | 80 | **130** |
| 2 | Основные средства гимнастики | 32 | 16 | 84 | 150 | **282** |
| 3 | Обеспечение занятий гимнастикой | 14 | 8 | 20 | 70 | **112** |
| 4 | Организационные формы занятий гимнастикой | 18 | 8 | 12 | 50 | **88** |
| 5 | Общие основы теории фитнеса | 12 | 12 | - | 30 | **54** |
| 6 | Общие основы теории оздоровительной аэробики | 22 | 14 | 20 | 70 | **126** |
| 7 | Основные средства оздоровительной аэробики | 18 | 6 | 30 | 50 | **104** |
| 8 | Методические основы оздоровительной аэробики и гимнастики | 54 | 20 | 140 | 170 | **384** |
| 9 | Занятия оздоровительной гимнастикой и аэробикой с различным контингентом населения | 28 | 12 | 140 | 130 | **310** |
| 10 | Основы НИР | 18 | 10 | 10 | 100 | **138** |
|  | Всего: | **238** | **128** | **462** | **900** | **1728** |

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**6.1.Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | 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 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | 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. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Международная федерация гимнастики <http://www.fig-gymnastics.com>
14. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>
15. Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР): <http://www.fitness-aerobics.ru/> (link is external)
16. Европейская федерация гимнастики <http://www.ueg.org>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением), видеопроектор, DVD-проигрыватель и DVD-диски с видеозаписями соревнований, музыкальных произведений и другого учебного материала, музыкальный центр (магнитофон);

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

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;

**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.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

**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 программы дисциплины*

*«Технологии оздоровительных видов аэробики и гимнастики»*

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 №4 от «14» мая 2019 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

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

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ И ГИМНАСТИКИ**

**Б1.В.01**

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

**Профиль подготовки:**

***Оздоровительные виды аэробики и гимнастики***

**Форма обучения**

**очная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «25» апреля 2019 г.)

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

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

**Малаховка, 2019 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

см. Приложение: «Паспорт компетенций»

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

**Вопросы к зачёту**

**1 семестр**

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.

2. Гимнастика как учебная и научная дисциплина.

3. Краткая история зарождения гимнастики.

4. Характеристика национальных систем гимнастики.

5. Современное состояние, тенденции и проблемы развития оздоровительных видов гимнастики.

6. Задачи и методические особенности гимнастики.

7. Средства гимнастики.

8. Виды гимнастики.

9. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.

10. Значение гимнастической терминологии.

11. Требования, предъявляемые к терминологии.

12. Правила образования терминов.

13. Правила и формы записи ОРУ.

14. Назначение ОРУ и их классификация.

15. Способы проведения ОРУ.

16. Схема составления комплексов ОРУ.

17. Приёмы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.

18. Характеристика строевых упражнений и их классификация.

19. Методика обучения строевым упражнениям.

20. Значение строевых упражнений, роль их в организации, занимающихся на уроке.

21. Правила подачи команд при перестроении, размыкании и смыкании.

22. Виды травм и их профилактика на занятиях гимнастикой.

23. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.

24. Виды страховки и помощи.

**3 семестр**

1. Характеристика ОРУ и их классификация.
2. Особенности подбора ОРУ по методической направленности (развитие физических качеств, расслабление, дыхание).
3. Характеристика методики проведения ОРУ для развития физических качеств.
4. Значение упражнений в движении на занятиях гимнастикой оздоровительной направленности.
5. Значение и особенности ОРУ с предметами.
6. Характеристика прикладных упражнений.
7. Особенности методики обучения прикладным упражнениям в оздоровительной гимнастике.
8. Общая характеристика простейших упражнений на снарядах гимнастического многоборья.
9. Характеристика гимнастических упражнений, применяемых в оздоровительных занятиях гимнастикой.
10. Значение танцевально-хореографических упражнений, применяемых в оздоровительных занятиях гимнастикой.
11. Характеристика средств, применяемых на занятиях хореографией.
12. Общая характеристика прыжков, используемых на занятиях гимнастикой.
13. Гимнастические прыжки, как средство развития отдельных физических качеств.
14. Особенности обучения прыжкам в оздоровительных занятиях

**5 семестр**

1. Значение занятий гимнастикой для детей грудного возраста.
2. Особенности проведения занятий гимнастикой для детей грудного  
   возраста.
3. Средства гимнастики для детей грудного возраста.
4. Характеристика упражнений для детей грудного возраста.
5. Гимнастика для детей раннего возраста (задачи, средства).
6. Особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми  
   раннего возраста.
7. Задачи гимнастики для детей дошкольного возраста.
8. Специфика организации занятий с детьми дошкольного возраста.
9. Основные средства гимнастики для детей дошкольного возраста.
10. Особенности проведения ОРУ с предметами для детей дошкольного  
    возраста.
11. Особенности проведения ритмической гимнастики для дошкольников.
12. Ритмическая гимнастика как средство развития: физических качеств  
    дошкольников.
13. Требования, предъявляемые к подбору ОРУ для дошкольников.
14. Требования, предъявляемые к проведению урока в школе.
15. Основные формы организации урока.
16. Пути повышения плотности урока.
17. Динамика нагрузки на уроке гимнастики.
18. Особенности проведения урока в подготовительных и специальных  
    медицинских группах.

19.Государственные формы занятий гимнастикой.

1. Реализация принципов обучения в условиях оздоровительной  
   гимнастики.
2. Характеристика методов и принципов обучения в гимнастике.

22. Реализация принципов дидактического развития в оздоровительной  
гимнастике.

23.Методы физического развития в оздоровительной гимнастике.

**7 семестр**

1. Значение гимнастических выступлений.

2. Общие требования к организации МГВ.

3. Содержание программ и основные средства МГВ.

4. Методика подготовки и проведения МГВ.

5. Значение и задачи оздоровительной гимнастики для молодёжи.

6. Особенности организации и методики проведения занятий с молодёжью.

7. Значение и задачи оздоровительной гимнастики для лиц зрелого возраста.

8. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами.

9. Формы и содержание занятий оздоровительной гимнастикой для лиц зрелого возраста.

10. Значение и задачи оздоровительной гимнастики для пожилых и старых людей.

11. Основн6ые средства и методы проведения занятий с пожилыми и старыми людьми.

12. Контроль и регулирование нагрузки на занятиях с пожилыми и старыми людьми.

13. Значение планирования занятий оздоровительными видами гимнастики.

14. Документы планирования оздоровительных занятий.

15. Технология планирования НИРС.

16. Перечислить и кратко охарактеризовать методы исследования.

17. Цель, задачи и значение врачебно – педагогического контроля.

18. Виды врачебно - педагогического контроля.

19. Методы врачебно - педагогического контроля.

20. Значение самоконтроля на занятиях оздоровительной гимнастикой.

21. Характеристика и значение хатха-йоги.   
22. Классификация асан.

23. Правила составления комплекса хатха- йоги.

24. Асаны, воздействующие на позвоночный столб. Техника выполнения.

25. Асаны, воздействующие на работу кишечника. Техника выполнения.

26. Асаны, воздействующие на сосуды головного мозга. Техника выполнения.

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если дан полный и 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.

**Экзаменационные требования**

**по дисциплине:**

**1 курс**

1. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.
2. Характеристика гимнастики. Задачи, значение гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Классификация и характеристика средств гимнастики.
5. Классификация видов гимнастики.
6. Оздоровительные виды гимнастики.
7. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
8. Спортивные виды гимнастики.
9. Закономерности развития гимнастики.

10. Гимнастика у древних народов.   
 11. Гимнастика в Средневековье.

12. Гимнастика в эпоху Возрождения.

13. Гимнастика в Новое время.  
 14. Возникновение национальных систем гимнастики.

15. Развитие гимнастики во второй половине XIX века – начале XX века.

16. Гимнастика в дореволюционной России.   
 17. Развитие гимнастики в России после 1917 года.

18. Пути дальнейшего развития гимнастики.

1. Характеристика и значение терминологии.
2. Требования, предъявляемые к терминологии.
3. Способы образования терминов.
4. Правила применения терминов.
5. Правила сокращения (опускания) отдельных терминов.
6. Правила и формы записи упражнений.
7. Правила записи общеразвивающих упражнений.
8. Положения и движения звеньев тела.
9. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
10. Правила записи акробатических упражнений.
11. Правила записи вольных упражнений.
12. Характеристика строевых упражнений. Задачи и значение.
13. Методика проведения строевых упражнений (СУ).
14. Классификация строевых упражнений (СУ).
15. Характеристика строевых упражнений. Задачи и назначение.
16. Методика проведения строевых упражнений (СУ).
17. Характеристика общеразвивающих упражнений (ОРУ). Задачи и назначение.
18. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ).
19. Способы обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ).
20. Методика применения общеразвивающих упражнений (ОРУ).
21. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и их профилактика.
22. Требования к местам проведения занятий.
23. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
24. Виды и значение страховки и помощи.
25. Обучение приемам страховки и помощи.
26. Оборудование гимнастических залов.
27. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях гимнастикой.
28. Гимнастические залы и их оборудование.
29. Многокомплектные гимнастические снаряды.
30. Вспомогательные гимнастические снаряды.
31. Гимнастические площадки и их оборудование.
32. Оборудование залов аэробики.
33. Инвентарь, применяемый на занятиях оздоровительной гимнастикой.
34. Технические средства обеспечения учебного процесса в гимнастике.
35. Упражнения на брусьях. Их особенности и значение в оздоровительных занятиях.
36. Упражнения на брусьях разной высоты. Их особенности и значение в оздоровительных занятиях.
37. Упражнения на коне. Характеристика и значение.
38. Упражнения на кольцах. Характеристика и значение.
39. Упражнения на перекладине. Характеристика и значение.
40. Упражнения на гимнастическом бревне. Характеристика и значение.
41. Характеристика и значение вольных упражнений.
42. Общая характеристика простейших упражнений на снарядах.
43. Характеристика прыжков в гимнастике. Задачи, значение.
44. Характеристика безопорных прыжков в гимнастике.
45. Опорные прыжки, их значение и классификация.
46. Характеристика акробатических упражнений. Их классификация.
47. Использование танцевально – хореографических упражнений в оздоровительной гимнастике.
48. Характеристика танцевально – хореографических упражнений, их значение.
49. Классификация танцевально-хореографических упражнений.
50. Значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой.
51. Правила применения музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой.
52. История развития аэробики.
53. Аэробика К. Купера, краткая характеристика и значение.
54. Основные средства аэробики.
55. Цели, задачи и значение оздоровительной аэробики.
56. Классификация видов аэробики.
57. Виды оздоровительной аэробики.
58. Структура построения занятия аэробикой.
59. Содержание занятий аэробикой.
60. Запрещённые движения в базовой (классической) аэробике.
61. **курс**
62. Характеристика ОРУ и их классификация.
63. Особенности подбора ОРУ по методической направленности (развитие физических качеств, расслабление, дыхание).
64. Характеристика методики проведения ОРУ для развития физических качеств.
65. Значение упражнений в движении на занятиях гимнастикой оздоровительной направленности.
66. Значение и особенности ОРУ с предметами.
67. Характеристика и значение упражнений на массовых гимнастических снарядах и со снарядами.
68. Характеристика прикладных упражнений.
69. Упражнения в лазании, характеристика и значение.
70. Особенности методики обучения прикладным упражнениям в оздоровительной гимнастике.
71. Общая характеристика простейших упражнений на снарядах гимнастического многоборья.
72. Характеристика гимнастических упражнений, применяемых в оздоровительных занятиях гимнастикой.
73. Методические особенности проведения занятий на массовых снарядах.
74. Значение танцевально-хореографических упражнений, применяемых в оздоровительных занятиях гимнастикой.
75. Характеристика средств, применяемых на занятиях хореографией.
76. Общая характеристика прыжков, используемых на занятиях гимнастикой.
77. Гимнастические прыжки, как средство развития отдельных физических качеств.
78. Особенности обучения прыжкам в оздоровительных занятиях.
79. Классификация опорных прыжков, их краткая характеристика.
80. Характеристика упражнений в равновесии, задачи, значение.
81. Игры и эстафеты на занятиях оздоровительной гимнастикой, их значение и направленность.
82. Правила организации занятий с применением игр и эстафет.
83. Понятие «комбинированные» и «комплексные» физические упражнения, применение их в оздоровительных видах гимнастики.
84. Методические принципы применения комплексных и комбинированных упражнений.
85. Формы проведения комплексных и комбинированных упражнений.
86. Характеристика форм организации занятий оздоровительных занятий.
87. Урок – основная форма занятий гимнастикой.
88. Характерные особенности урочной формы проведения занятий гимнастикой.
89. Структура и задачи урока.
90. Виды уроков.
91. Общие требования к уроку.
92. Способы организации учащихся на уроках гимнастики.
93. Способы регулирования нагрузки на уроках оздоровительной гимнастики.
94. Плотность урока. Пути повышения плотности урока.
95. Подготовительная часть урока, задачи, значение, основные средства.
96. Характеристика основной части урока, задачи, значение, основные средства.
97. Характеристика заключительной части урока, задачи, значение, основные средства.
98. Организация урока и способы управления занимающимися.
99. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
100. Характеристика гигиенической гимнастики.
101. Задачи гигиенической гимнастики, средства.
102. Формы занятий гигиенической гимнастикой.
103. Методика составления комплексов гигиенической гимнастики.
104. Особенности проведения комплексов гигиенической гимнастики.
105. Ритмическая гимнастика как разновидность оздоровительной гимнастики.
106. Методические особенности ритмической гимнастики
107. Особенности организации занятий ритмической гимнастикой.
108. Характеристика основных средств ритмической гимнастики.
109. Варьирование нагрузок в комплексах ритмической гимнастики.
110. Правила составления комплексов ритмической гимнастики.
111. Формы проведения занятий ритмической гимнастикой.
112. Значение музыкального сопровождения в ритмической гимнастике.
113. Врачебно-педагогический контроль в занятиях ритмической гимнастикой.
114. Характеристика и значение дыхательной гимнастики.
115. Разновидности упражнений в дыхательной гимнастике.
116. Характеристика корригирующей гимнастики.
117. Направленность комплексов корригирующей гимнастики.
118. Особенности проведения корригирующей гимнастики.
119. Классификация аэробики.
120. Характеристика базовой (классической аэробики)
121. Краткая характеристика видов оздоровительной аэробики.
122. Основные базовые элементы оздоровительной аэробики.
123. Структура занятий базовой аэробикой.
124. Содержание занятий базовой аэробикой.
125. Значение музыкального сопровождения в базовой аэробике.
126. Основные цели и задачи научно-исследовательской работы студента.
127. Научная проблема, актуальность исследования.
128. Общие требования к выбору темы научного исследования студентов.
129. Структура научно-исследовательской работы студента.
130. Цель и задачи научного исследования студента, разработка гипотезы.

**3 курс**

1. Значение занятий гимнастикой для детей грудного возраста.
2. Динамика нагрузки на занятиях гимнастикой со школьниками.
3. Методы развития физических качеств.
4. Особенности проведения занятий гимнастикой для детей грудного возраста.
5. Значение и средства гимнастики в подготовительных и специальных медицинских группах.
6. Характеристика и значение базовой аэробики в системе оздоровления.
7. Средства гимнастики для детей грудного возраста.
8. Государственные формы занятий гимнастикой.
9. Структура и средства занятий аэробикой.
10. Характеристика упражнений для детей грудного возраста.
11. Самостоятельные формы занятий гимнастикой.
12. Нагрузка и способы ее изменения на занятиях аэробикой.
13. Задачи и средства гимнастики для детей раннего возраста.
14. Тренировочные формы занятий, их разновидности.
15. Значение музыкального сопровождения на занятиях аэробикой.
16. Задачи и средства гимнастики для детей дошкольного возраста.
17. Реализация принципов обучения на занятиях оздоровительной гимнастикой.
18. Ритмическая гимнастика как средство развития физических качеств дошкольников.
19. Особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми раннего возраста.
20. Характеристика методов и принципов обучения в гимнастике.
21. Атлетическая гимнастика: определение, задачи, значение.
22. Особенности проведения ОРУ с предметами для детей дошкольного возраста.
23. Пути повышения плотности урока.
24. Основные средства атлетической гимнастики.
25. Требования, предъявляемые к проведению урока гимнастики в школе.
26. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой.
27. Реализация дидактических принципов на занятиях оздоровительной гимнастикой.
28. Способы организации на занятиях гимнастикой.
29. Требования, предъявляемые к подбору ОРУ для дошкольников.
30. Основные методы научного исследования в оздоровительных видах гимнастики.
31. Особенности проведения занятий ритмической гимнастикой для дошкольников.
32. Характеристика шейпинга.
33. Основные формы организации занятий.
34. Основные требования к занятиям шейпингом.
35. Цель и задачи НИРС.
36. Значение прыжков на батуте в оздоровительных видах гимнастики.
37. Значение занятий оздоровительной гимнастикой для молодёжи.
38. Соблюдение безопасности занятий атлетической гимнастикой.
39. Соревновательные формы занятий гимнастикой.
40. Соблюдение безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой.
41. Значение тестирования в шейпинге.
42. Шоу и конкурсы в оздоровительных видах гимнастики
43. Основные документы планирования занятий гимнастикой.
44. Характеристика оздоровительных видов гимнастики для молодёжи
45. Оборудование залов для занятий шейпингом.
46. Значение и содержание годового плана-графика в оздоровительной гимнастике.
47. Особенности методики обучения на занятиях классической аэробикой.
48. Значение и виды соревнований.
49. Приемы регулирования нагрузки в тренировочных занятиях.
50. Методы и приемы обучения упражнениям.
51. Характеристика и структура положения о соревнованиях.
52. Форма и содержание планов-конспектов для занятий гимнастикой.
53. Характеристика и значение занятий спортивными видами гимнастики для молодёжи.
54. Программа соревнований.
55. Формы организации занятий гимнастикой для дошкольников.
56. Документы планирования и учёта занятий гимнастикой.
57. Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.
58. Формы организации занятий оздоровительной гимнастикой для молодёжи.
59. Управление группой на занятиях оздоровительной аэробикой.
60. Агитационно-пропагандистские формы занятий гимнастикой.

**4 курс**

1. Значение гимнастических выступлений.
2. Общие требования к организации МГВ.
3. Содержание программ и основные средства МГВ.
4. Методика подготовки и проведения МГВ.
5. Значение и задачи оздоровительной гимнастики для молодежи.
6. Особенности организации и методики проведения занятий с молодежью.
7. Задачи оздоровительной гимнастики для пожилых и старых людей.
8. Формы и содержание занятий оздоровительной гимнастикой с различными группами населения.
9. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами.
10. Контроль и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительной гимнастикой с пожилыми и старыми.
11. Значение планирования занятий оздоровительной гимнастикой.
12. Документы планирования работы в оздоровительной гимнастике.
13. Формы организации занятий оздоровительной гимнастикой в различных организациях.
14. Регулирование нагрузки на занятиях оздоровительной гимнастикой.
15. Технология планирования НИРС.
16. Перечислить и кратко охарактеризовать методы исследования.
17. Цель задачи врачебно-педагогического контроля.
18. Виды врачебно-педагогического контроля.
19. Методы врачебно-педагогического контроля. Специальный контроль в фитнесе. и самоконтроль.
20. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
21. Методика организации и проведения врачебно-педагогического контроля.
22. Классификация и краткая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
23. Характеристика современных видов оздоровительной гимнастики (стретчинг, калланетик, пилатес и др.).
24. Характеристика стретчинга.
25. Средства и методика проведения занятий стретчингом.
26. Меры предупреждения травм на занятиях стретчингом.
27. Характеристика занятий калланетиком.
28. Средства занятий калланетиком.
29. Особенности методики проведения занятий калланетиком.
30. Характеристика Восточных видов оздоровительной гимнастики.
31. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с использованием хатха-йоги.
32. Краткая характеристика хатха – йоги.
33. Классификация асан в хатха-йоге.
34. Краткая характеристика и средства фитнес – йоги.
35. Характеристика асан, развивающих подвижность в суставах. Техника выполнения.
36. Характеристика асан, воздействующих на позвоночный столб. Техника выполнения.
37. Характеристика асан, воздействующих на работу кишечника. Техника выполнения.
38. Характеристика асан, воздействующих на сосуды головного мозга. Техника выполнения.
39. Характеристика дыхательных упражнений в йоге. Виды йоговского дыхания.
40. Характеристика асан общего воздействия. Техника выполнения.
41. Оздоровительная аэробика и её разновидности.
42. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.
43. Методика построения и проведения занятия оздоровительной аэробикой.
44. Техника безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой.
45. Современные направления аэробики. Перспективы развития.
46. Аквааэробика как средство оздоровления. Ее специфика и значение.
47. Спортивная аэробика – как один из спортивных видов гимнастики.
48. Средства спортивной аэробики.
49. Краткая характеристика правил соревнований по спортивной аэробике.
50. Краткая характеристика фитнес-аэробики.
51. Организация и правила соревнований по фитнес-аэробике.
52. Характеристика и значение групповой европейской гимнастики.
53. Средства групповой европейской гимнастики.
54. Классификация акробатических упражнений.
55. Акробатические прыжки. Классификация и значение.
56. Прыжки на батуте. Классификация и значение.
57. Гимнастика категории «Б». Характеристика и значение
58. Правила организации массовых соревнований по гимнастике.
59. Правила судейства массовых соревнований по гимнастике.
60. Средства обеспечения занятий оздоровительными видами гимнастики.
61. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с лицами зрелого возраста.
62. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с лицами пожилого возраста.
63. Задачи научно-исследовательской работы студентов.
64. Основные понятия научно – исследовательской работы.
65. Методы научного исследования, применяемые в выпускной квалификационной работе.
66. Организация научного исследования студентов.
67. Правила оформления научного труда студентов.
68. Подготовка к защите ВКР.
69. Структура доклада по ВКР, подготовка презентации.

**Критерии оценки:**

- оценка «**отлично»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком с применением гимнастической терминологии;

- оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен грамотно. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка **«удовлетворительно**» выставляется студенту, если дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано;

- оценка **«неудовлетворительно** выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

* 1. ***Тестовые задания***

**2 семестр**

**Раздел 1. Общие основы теории гимнастики**

**Тема: «Гимнастика в системе физического воспитания»**

**1. Гимнастика – это:**

1. система специальных упражнений и методических приёмов;
2. физические упражнения для развития силы;
3. общеукрепляющие упражнения и закаливание;
4. различные движения в суставах.

**2. Что означает слово «гимнастика» в переводе с греческого языка?**

1. обучаю, тренирую;
2. голый, обнажённый;
3. сильный, крепкий;
4. здоровый, обнажённый.

**3. Какое главное назначение оздоровительных видов гимнастики?**

* 1. поддержка на высоком уровне физической и умственной работоспособности;
  2. повышение эмоционального тонуса;
  3. снижение веса занимающихся;
  4. профилактика и лечение заболеваний.

**4. Назовите виды гимнастики:**

1) образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные;

2) оздоровительные, прикладные, спортивные;

3) образовательные, оздоровительные, спортивные;

4) основные, прикладные, спортивные.

**5. К оздоровительным видам гимнастики относятся:**

1) ритмическая, гигиеническая, производственная, лечебная гимнастика;

2) основная, атлетическая, женская, спортивная гимнастика;

3) атлетическая, женская, прикладная, вводная гимнастика;

4) дыхательная, прикладная, строевая, женская гимнастика.

**6. Какой вид не входит в женское гимнастическое многоборье?**

1. перекладина;
2. брусья;
3. бревно;
4. опорный прыжок.

**7. Средствами ритмической гимнастики являются:**

* 1. ходьба, бег, ОРУ, танцевальные упражнения;
  2. ОРУ, вольные упражнения, упражнения на бревне;
  3. акробатические, вольные упражнения, прыжки;
  4. упражнения с обручем, лентой, скакалка.

**8. Назовите методические особенности гимнастики:**

1. разностороннее воздействие;
2. различные исходные положения;
3. различные положения рук;
4. интенсивность, эстетичность.

**9. К прикладным упражнениям не относятся:**

1. упражнения на расслабление;
2. ходьба, бег;
3. упражнения в равновесии;
4. лазанье, перелезания.

**2 семестр**

**Тема: «История гимнастики»**

**1. Когда впервые появился термин «гимнастика»?**

1) VIII в. до н.э.,

2) X в до н.э.,

3) II в. до н.э.,

4) V в. до н.э.

**2. Кто был основателем французской системы гимнастики?**

1) Франциско Аморос;

2) Жан Жак Руссо;

3) Джон Локк;

4) Франсуа Рабле.

**3. Кто внёс вклад в развитие немецкой системы гимнастики?**

1) Ф. Ян;

2) И. Г. Песталоцци;

3) Я. А. Коменский;

4) Д. Локк.

**4. Основателем шведской системы гимнастики был:**

1) Пер Линг;

2) Гутс-Мутс;

3) Адольф Шписс;

4) Мартин Лютер.

**5. Кто основал сокольскую систему гимнастики?**

1) Мирослав Тырш;

2) Пер Линг;

3) Адольф Шписс;

4) Гутс-Мутс.

**6. В какой стране возникла Сокольская система гимнастики?**

1) Чехия;

2) Польша;

3) Венгрия;

4) Австрия.

**7. Кем были впервые введены обязательные занятия физическими упражнениями в России?**

1. Петром I;
2. П.Ф. Лесгафтом;
3. А. В. Суворовым;
4. М. И.Кутузовым.

**8. Кто является основателем научной системы гимнастики в России?**

1) П.Ф.Лесгафт;

2) А.В. Суворов;

3) М.И. Кутузов;

4) К.Д. Ушинский.

**9. В каком году образована Международная федерация гимнастики?**

1) в 1881 г.;

2) в 1887 г.;

3) в 1894 г.;

4) в 1904 г.

**10. Когда были проведены первые соревнования в России?**

1) в 1885 г.;

2) в 1883 г.;

3) в 1903 г.;

4) в 1912 г.

**11. В каком году был образован Международный олимпийский комитет (МОК)?**

1) в 1894 г.;

2) в 1886 г.;

3) в 1896 г.;

4) в 1888 г.

**12. В каком году гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?**

1) в 1896 г.;

2) в 1903 г.;

3) в 1908 г.

4) в 1912 г.

**13. В каком году был проведён первый международный турнир по гимнастике?**

1) в 1903 г.;

2) в 1905 г.;

3) в 1908 г.;

4) в 1912 г.

**14. В каком году российские гимнасты впервые выступили на Олимпийских играх?**

1. 1912 г.;
2. 1928 г.;
3. 1952 г.
4. 1896 г.

**15. В каком году гимнастика была впервые разделена на отдельные виды: спортивная, художественная гимнастика и акробатика?**

1) в 1929 г.;

2) в 1923 г.;

3) в 1927 г.;

4) в 1930 г.

**16. С какого года в России начали проводить массовые гимнастические выступления?**

1) с 1930 г.;

2) с 1932 г.;

3) с 1934 г.;

4) с 1943 г.

**17. В каком году советские гимнасты впервые выступили на Олимпийских играх?**

1) в 1952 г.;

2) в 1948 г.;

3) в 1956 г.;

4) в 1960 г.

**18. В каком году советские гимнасты впервые выступили на Чемпионате мира?**

1) в 1954 г.;

2) в 1958 г.;

3) в 1960 г.;

4) в 1962 г.

**19. Где проводились Олимпийские игры, на которых впервые выступили советские гимнасты?**

1) в Хельсинки;

2) в Риме;

3) в Токио;

4) в Мехико.

**20. Когда и какие по счёту Олимпийские игры проводились в Москве?**

1) XXII в 1980 г.;

2) XVI в 1956 г.;

3) XVII в 1960 г.;

4) XX в 1972 г.

**21. Кто стал победителем по гимнастике на олимпиаде в Москве?**

1) А. Дитятин и Е. Давыдова;

2) В. Чукарин и М. Гороховская;

3) А. Немов и С. Хоркина;

4) Б. Шахлин и Л. Латынина.

**22. Кто из советских гимнастов является абсолютным рекордсменом по количеству олимпийских медалей?**

1) Н. Андрианов и Л. Латынина;

2) Н. Андрианов и Л. Турищева;

3) А. Дитятин и Е. Давыдова;

4) А. Немов и С. Хоркина.

**23. В каком году Всесоюзная секция гимнастики была принята в Международную Федерацию гимнастики?**

1) в 1949 г.;

2) в 1947 г.;

3) в 1941 г.;

4) в 1951 г.

**24. Какая аббревиатура у Международной Федерации гимнастики?**

1) ФИЖ;

2) ФИЛА;

3) ФИФА;

4) ФИАГ.

**25. В каком году российские гимнасты впервые выступили на Олимпийских играх?**

1. 1912 г.;
2. 1928 г.;
3. 1952 г.
4. 1896 г.

**2 семестр**

**Тема: «Гимнастическая терминология»**

**1. Какие требования предъявляются к гимнастической терминологии?**

1) краткость, точность, доступность;

2) краткость, чёткость, грамотность;

3) категоричность, чёткость, простота;

4) лаконичность, точность, доступность.

**2. Что не относится к способам образования терминов?**

1) название снарядов;

*2)* использование корней слов;

3) переосмысление;

4) словосложение.

**3. При записи упражнений опускают отдельные термины:**

1) нога, вперёд, поднять, опустить;

2) туловище, рука, поворот, спереди;

3) руки, ладони книзу, мах, выставить;

4) ладони внутрь, опустить, наклон.

**4. В каком порядке нужно записывать общеразвивающие упражнения?**

1) исходное положение, название движения, направление, конечное положение;

2) название стойки, направление, основное движение, конечное положение;

3) исходное положение, способ выполнения, направление движения;

4) название движения, направление, способ выполнения, конечное положение.

**5. Какого направления движения не существует в лицевой плоскости?**

1) вперёд;

2) внутрь;

3) наружу;

4) кверху.

**6. Какое направление движения невозможно в боковой плоскости?**

1) наружу;

2) вперёд;

3) назад;

4) книзу.

**7. Какое направление движения невозможно выполнить в горизонтальной плоскости?**

1) кверху;

2) вперёд;

3) внутрь;

4) наружу.

**8. Строевые упражнения - это совместные действия занимающихся:**

1. в том или ином строю;
2. в колонне;
3. в шеренге;
4. в спортивном зале.

**9.** **Построение – это первоначальное размещение занимающихся:**

1. в том или ином строю;
2. в шеренге;
3. в колонне;
4. в колонну по одному.

**10. Строй – это установленное в соответствии с Уставом размещение занимающихся:**

1. для их совместных действий;
2. для занятий гимнастикой;
3. для выполнения команд;
4. перед занятием.

**11. Шеренга – это строй, в котором занимающиеся размещены:**

1. один возле другого на одной линии;
2. в затылок друг другу;
3. плечом к плечу;
4. в глубину.

**12. Фланг – это:**

1) правая и левая оконечность строя;

2) сторона, где стоит направляющий;

3) место направляющего и замыкающего;

4) расстояние между направляющим и замыкающим.

**13. Фронт – это сторона строя, в которую занимающиеся обращены:**

1. лицом, имея правый фланг справа;
2. спиной, имея правый фланг справа;
3. левым боком;
4. правым боком.

**14. Тыльная сторона строя – это сторона, в которую занимающиеся обращены:**

1) спиной, имея правый фланг справа;

2) лицом, имея правый фланг справа;

3) правым боком;

4) левым боком.

**15. Интервал – это расстояние между занимающимися:**

1. по фронту;
2. в шеренге;
3. в колонне;
4. в многошереножном строю.

**16. В каком строю не может быть дистанции?**

1. в шеренге;
2. в колонне;
3. в кругу;
4. в многошереножном строю.

**17. Ширина строя - это расстояние между:**

1. флангами;
2. занимающимися;
3. колоннами;
4. шеренгами.

**18. Глубина строя – это расстояние между:**

1. направляющим и замыкающим в колонне;
2. направляющим и замыкающим в шеренге;
3. колоннами;
4. шеренгами.

**19. Колонна – это строй, в котором занимающиеся расположены:**

1. в затылок друг другу;
2. один возле другого;
3. боком друг другу;
4. на одной линии.

**20. Двухшереножный строй – это строй, в котором занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции:**

1. одного шага;
2. двух шагов;
3. ширины ладони;
4. полшага.

**21. Сомкнутый строй – это строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных:**

1. ширине ладони;
2. длине ладони;
3. длине поднятой руки;
4. одному шагу.

**22. Замыкающий – это занимающийся,…**

1. двигающийся в колонне последним;
2. стоящий на флангах шеренги, колонны;
3. стоящий последним в строю;
4. стоящий первым в строю.

**23. Направляющий – это занимающийся,….**

1. двигающийся в указанном направлении;
2. стоящий первым в шеренге;
3. стоящий первым в колонне;
4. стоящий на правом фланге.

**24. На какой части тела не может быть стойки:**

1. на локтях;
2. на голове;
3. на ногах;
4. на коленях.

**25. Чем характеризуется положение сед?**

1. положением сидя на опоре;
2. полным сгибанием ног;
3. касанием пяток;
4. полным касанием опоры.

**26. Что является основной характеристикой приседа?**

1. положение на согнутых ногах;
2. положение стопы;
3. угол сгибания ног;
4. касание пяток.

**27. Чем отличается выпад от приседа?**

1. выставлением и сгибанием ноги;
2. шагом;
3. сгибанием двух ног;
4. углом сгибания ног.

**28. Что не является смешанным упором?**

1. упор на предплечьях;
2. упор стоя;
3. упор на коленях;
4. упор лёжа.

**29. Какой вис является смешанным?**

1. вис лёжа;
2. вис согнув ноги;
3. вис согнувшись;
4. вис углом.

**30. Какой из наклонов не выполняется вперёд?**

1. наклон касаясь;
2. наклон с захватом;
3. наклон прогнувшись;
4. наклон прямым туловищем.

**31. Какой способ проведения ОРУ не существует?**

1. индивидуальный;
2. поточный;
3. проходной;
4. раздельный.

**30.** **Способ удержания гимнаста на снаряде называется:**

1. хват;
2. захват;
3. обхват;
4. замок.

**31. Движение, при котором гимнаст переходит из виса в упор или более низкого упора в более высокий, называют:**

1. подъём;
2. спад;
3. переворот;
4. выход.

**32. Переход из упора в вис или из более высокого упора в более низкий называют:**

1. спад;
2. перемах;
3. мах;
4. кач.

**33. Движение тела гимнаста вокруг его продольной оси называют:**

1. поворот;
2. оборот;
3. пируэт;
4. разворот.

**34. Движение ногой или ногами над снарядом называют:**

1. перемах;
2. мах;
3. взмах;
4. скрещение.

**35. Однократное маятникообразное движение тела гимнаста около точек хвата (в висе) или одних частей тела относительно других (в упоре), выполняемое в одном направлении, называется:**

1. мах;
2. взмах;
3. кач;
4. размахивание.

**36. Маятникообразное движение одних частей тела относительно других (в упоре) или всего тела гимнаста около точек хвата (в висе) называют:**

1. размахивание;
2. раскачивание;
3. взмахи;
4. махи.

**37. Однократное маятникообразное движение тела гимнаста в одном направлении вместе со снарядом называют:**

1. кач;
2. мах;
3. взмах;
4. выкрут.

**38. Маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом называют:**

1. раскачивание;
2. размахивание;
3. скрещение;
4. взмахи.

**39. Быстрое движение ногой в одном направлении с возвращением в исходное положение называется:**

1. взмах;
2. мах;
3. кач;
4. дуга.

**40. Два встречных перемаха, при выполнении которых ноги двигаются навстречу друг другу называют:**

1. скрещение;
2. размахивание;
3. круг;
4. взмахи.

**41. Целостное круговое движение над снарядом или его частью по замкнутой кривой называется:**

1. круг;
2. дуга;
3. овал;
4. эллипс.

**42. Вращательное движение вокруг оси снаряда называют:**

1) оборот;

2) переворот;

3) подъём;

4) перелёт.

**43. Упражнение, выполняемое своеобразным вращательным движением в плечевых суставах, называется:**

1) выкрут;

2) круг;

3) оборот;

4) волна.

**44. Спрыгивание гимнаста со снаряда различными способами называется:**

1. соскок;
2. прыжок;
3. скачок;
4. падение.

**45. Преодоление снаряда или пространства свободным полётом называется:**

1. прыжок;
2. скачок;
3. перелёт;
4. подскок.

**47. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется:**

1. кувырок;
2. перекат;
3. переворот;
4. оборот.

**48. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову называется:**

1. перекат;
2. кувырок;
3. курбет;
4. перекидка.

**49. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, с одной или двумя фазами полёта называется:**

1. переворот;
2. курбет;
3. перекидка;
4. рондат.

**50. Свободное безопорное переворачивание через голову – это:**

1. сальто;
2. переворот;
3. перекидка;
4. перелёт.

**51. Переворот, выполненный без фазы полёта, называется:**

1. перекидка;
2. колесо;
3. фляк;
4. курбет.

**52. Сед с предельно разведёнными ногами называется:**

1. шпагат;
2. полушпагат;
3. глубокий выпад;
4. сед на бедре.

**53. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опоре, с опорой на руки и ноги – это:**

1. мост;
2. перекидка;
3. наклон назад;
4. заднее равновесие.

**54. Положение, в котором занимающийся стоит на одной ноге, наклонившись вперёд, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны называют:**

1. равновесие;
2. ласточка;
3. аттитюд;
4. вертикальное равновесие.

**55. Какое положение туловища во фронтальном равновесии?**

1. вертикальное;
2. боком к опоре;
3. наклонено вперёд-книзу;
4. спиной к опоре.

**56. Что не является статическим акробатическим упражнением?**

1. переворот;
2. стойка;
3. мост;
4. равновесие.

**57. Положение рук и движения ими указываются по отношению:**

1. к туловищу;
2. к полу;
3. к потолку;
4. к лицу.

**58. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой – это:**

1. вольные упражнения;
2. опорный прыжок;
3. спортивная акробатика;
4. спортивная аэробика.

**59. К упражнениям динамического характера не относятся:**

1. стойка;
2. кувырок;
3. поворот;
4. прыжок.

**60. Что не является видом помощи при выполнении упражнения?**

1. самостраховка;
2. поддержка;
3. подталкивание;
4. проводка.

**2 семестр**

**Раздел 2. Основные средства гимнастики**

**Тема: Общеразвивающие упражнения**

**1. Что называется общеразвивающими упражнениями?**

а) упражнения различными частями тела

б) упражнения в том или ином строю

в) упражнения с предметами

г) упражнения на специальных устройствах

**2. Способы проведения общеразвивающих упражнений:**

а) раздельный, поточный

б) проходной, фронтальный

в) по показу, по рассказу

г) по разделениям, игровой

**3. Правила записи общеразвивающих упражнений:**

а) и.п., название движения, направление, конечное положение

б) название движения, положение рук, направление, конечное положение

в) и.п., название основного движения, способ выполнения, конечное положение

г) название основного движения, способ выполнения, положение рук, конечное положение

**4. При записи общеразвивающих упражнений положения рук или ног определяется по отношению:**

а) к туловищу

б) к исходному положению

в) к полу

г) к потолку

**5. При записи общеразвивающих упражнений с предметами положение предмета описывается:**

а) по положению рук

б) по отношению к сторонам зала

в) по отношению к полу

г) по положению предмета в руках

**6. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию физических качеств:**

а) силы и гибкости

б) скорости и ловкости

в) быстроты и концентрации

г) выносливости и внимания

**7. При проведении ОРУ с предметами, в целях безопасности, необходимо предусмотреть:**

а) расстояние между занимающимися

б) вес предмета

в) возраст занимающихся

г) положение предмета

**8. При выполнении ОРУ для развития силовых качеств рекомендуется дозировка:**

а) 16 раз

б) 8 раз

в) 4 раза

г) 2 раза

**9. Какое значение имеют ОРУ с предметами?**

а) повышают интерес к занятиям

б) увеличивают плотность урока

в) облегчают выполнение

г) улучшают настроение

**10. ОРУ для развития гибкости нужно выполнять:**

а) в медленном темпе с максимальной амплитудой

б) в быстром темпе с низкой амплитудой движения

в) в медленном темпе с низкой амплитудой

г) в быстром темпе с максимальной амплитудой

**4 семестр**

**Тема: Прикладные упражнения**

**1. Что не является прикладным упражнением?**

а) упражнения на снарядах, опорные прыжки

б) ходьба, бег

в) лазанье, перелезание

г) равновесия, переползание

**2. В какой части занятия применяются прикладные упражнения?**

а) в подготовительной

б) в основной

в) в заключительной

г) в водной

**3. Какие не существуют способы лазания по канату?**

а) в 4 приёма

б) в 3 приёма

в) в 2 приёма

г) на согнутых руках

**4 семестр**

**Тема: Прыжки**

**1. Как называется фаза прыжка после отталкивания руками или ногами от опоры?**

А) полет

б) прыжок

в) сальто

г) соскок

**2. На сколько групп делятся прыжки в гимнастике?**

А) 2

б) 4

в) 3

г) 5

**3. Какая фаза лишняя при выполнении неопорных прыжков:**

1) полет после толчка руками

2) толчок;

3) полет;

4) приземление

**4. Сколько фаз в опорных прыжках?**

А) 7

б) 5

в) 4

г) 3

**5. Сколько фаз в безопорных прыжках?**

А) 4

б) 5

в) 6

г) 7

**6. Начинать изучать прыжки следует:**

а) с безопорных прыжков

б) с опорных прыжков

в) с прыжков через скакалку

г) с полётной фазы

**7. Разбег в опорных прыжках должен быть:**

а) с ускорением

б) равномерным

в) равномерно останавливающим

г) равномерно ускоренным

**8. На какие группы делятся опорные прыжки?**

А) прямые прыжки, боковые прыжки, прыжки переворотом;

б) прыжки с места, прыжки с разбега

в) в упор присев, ноги врозь, переворотом

г) через козла, через коня, через горку матов

**9. Какие прыжки являются безопорными?**

1) в высоту, в длину, в глубину

2) с места, с разбега, через коня

3) прыжок шагом, перекидной, переворотом

4) прыжок с трамплина, через скакалку, через козла

**10. Какой из перечисленных прыжков не является спортивным опорным прыжком?**

1) прыжок боком через коня с ручками

2) прыжок согнув ноги

3) прыжок ноги врозь

4) переворот вперёд через коня

**4 семестр**

**Тема: Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах**

**1. В каком году была принята классификационная программа категории «Б»?**

а) 1984

б) 1986

в) 1988

г) 1990

**2. Классификационная программа категории "Б" по спортивной гимнастике предусмотрена включительно:**

А. До 1-го взрослого разряда

Б. До кандидатов в мастера спорта

В. До 2-го взрослого разряда

Г. До мастеров спорта

**3. Что не является смешанным упором?**

а) упор на предплечьях

б) упор стоя

в) упор на коленях

г) упор лёжа

**4. Какой вис является смешанным?**

а) вис лёжа

б) вис согнув ноги

в) вис согнувшись

г) вис углом

**5. Движение, при котором гимнаст переходит из виса в упор или более низкого упора в более высокий, называют:**

а) подъём

б) спад

в) переворот

г) выход

**6. Переход из упора в вис или из более высокого упора в более низкий называют:**

а) спад

б) перемах

в) переворот

г) оборот

**7. Вращательное движение вокруг оси снаряда называют:**

а) оборот

б) переворот

в) подъём

г) перелёт

**8. Спрыгивание гимнаста со снаряда различными способами называется:**

а) соскок

б) прыжок

в) скачок

г) падение

**9. Какой гимнастический снаряд не относится к мужскому виду многоборья?**

1. брусья разновысокие;
2. конь с ручками;
3. кольца;
4. перекладина.

**10. Какой вид не входит в женское гимнастическое многоборье?**

1. перекладина
2. брусья
3. бревно
4. опорный прыжок

**11. Что не является гимнастическим снарядом?**

а) гимнастическая палка;

б) гимнастическая лестница;

в) канат;

г) брусья.

**12. Как классифицируются тренажеры?**

А) обучающие, силовые, кардиореспираторные

Б) блочные, имитирующие, силовые

В) беговые, тросовые, растягивающие

Г) дорожки, степперы, эллипсоиды

**13. Хват, при котором большие пальцы обращены внутрь (друг к другу) соответствует термину:**

А. Сверху

Б. Снизу

В. Разный

Г. Скрестный

**2, 4 семестр**

**Тема: Танцевально-хореографические упражнения**

**1. Что называют танцевально-хореографическими упражнениями?**

а) строго заданные движения, выполняемые по исторически сложившимся канонам у опоры и на середине

б) система гимнастических упражнений, выполняемых у опоры и на ковре

в) упражнения, выполняемые под музыку, в заданном ритме и темпе у опоры

г) элементы классического танца, выполняемые у опоры и на середине под музыку

**2. Какие основные задачи решаются при выполнении танцевально-хореографических упражнений?**

а) формирование школы движения, правильной осанки

б) воспитание чувства ритма и темпа

в) развитие силы и гибкости

г) развитие музыкальности, пластичности

**3. Значение танцевально-хореографических упражнений:**

а) оздоровительное

б) зрелищное

в) агитационное

г) подготовительное

**4. Как классифицируются танцы?**

а) историко-бытовые, народно-характерные, бальные, современные

б) народные, исторические, классические, современные

в) медленные, ритмические, бальные, спортивные

г) классические, бальные, современные, спортивные

**5. Сколько используется основных позиций рук?**

а) 3

б) 5

в) 6

г) 8

**6. Сколько существуют основных позиций ног?**

а) 6

б) 5

в) 3

г) 9

**7. Какой танец не является современным?**

а) полонез

б) брейк-данс

в) хип-хоп

г) диско

**8. Что такое экзерсис?**

а) это хореографические упражнения, выполняемые в определённой последовательности у опоры и на середине

б) это упражнения, развивающие гибкость, пластичность, выворотность

в) это классические упражнения на гимнастическом ковре

г) это медленные упражнения, выполняемые под музыку

**9. Какие хореографические упражнения выполняются у опоры?**

а) приседы, взмахи, махи, выставления, круги

б) приседы, выпады, рывки, круги, шпагаты

в) полуприседы, приседы, махи, прыжки

г) приседы, взмахи, повороты, перекидки

**10. Как классифицируются прыжки на середине в хореографии?**

а) малые, средние, большие

б) с одной на одну, с двух на одну

в) перекидные, с двух на две

г) со сменой ног, с поворотом

**11. Что не является танцевальным движением?**

а) пирует

б) галоп

в) полька

г) вальс

**Критерии оценки:**

- оценка «**отлично»** выставляется обучающемуся, если он отвечает на 95-100 % вопросов;

- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он отвечает на 70-94% вопросов;

- оценка «**удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он отвечает на 50-69 % вопросов;

- оценка «**неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он отвечает на 49 % вопросов и менее.

**Компьютерное тестирование проводится во 2,4,6 семестре проводится**

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

**Критерии оценки:**

- Оценка **«зачтено»** выставляется, если студент ответил правильно на 50% и более заданных вопросов;

- Оценка **«не зачтено»** выставляется, если студент ответил менее, чем на 50% заданных вопросов.

* 1. ***Кейсы, ситуационные задачи, практические задания.***

**Вопросы для устного опроса**

**Раздел 1. Общие основы теории гимнастики**

**1 семестр**

**Тема: Гимнастика в системе физического воспитания**

1. Характеристика гимнастики (определение, значение, задачи).

2. Методические особенности гимнастики.

3. Виды гимнастики, краткая характеристика их.

4. Средства гимнастики, краткая характеристика их.

5. Тенденции развития оздоровительных видов гимнастики.

6. Гимнастика как учебная дисциплина.

7. Гимнастика как спортивная дисциплина.

8. Гимнастика как научная дисциплина.

9. Гимнастическая терминология: характеристика, значение, требования, предъявляемые к терминологии.

10. Способы образования терминов.

11. Характеристика основных положений, движений.

12. Правила записи упражнений.

13. Формы записи упражнений.

14. Правила сокращения терминов.

15. Правила составления и оформления конспекта ОРУ.

**4 семестр**

**Тема: Виды и формы оздоровительной гимнастики**

1.Гигиеническая гимнастика – это:

2. Формы гигиенической гимнастики:

3. Продолжительность гигиенической гимнастики:

4. Сколько времени проводиться физкультминутка?

5. Какая основная направленность гигиенической гимнастики?

6. Сколько длится физкультпауза?

7. Какова направленность вечерней гимнастики?

8. Где проводится вводная гимнастика?

9. Сколько времени длится вводная гимнастика?

10. На какие группы мышц выполняются упражнения в вводной гимнастике?

**2 семестр**

**Тема: Виды и формы оздоровительной гимнастики**

1. К какому виду гимнастики относится ритмическая гимнастика

2. Основным содержанием ритмической гимнастики является:

3. С какого возраста можно заниматься ритмической гимнастикой

4. Определите правильную последовательность упражнений в комплексе ритмической гимнастики

5. Какие физические качества развиваются на занятиях ритмической гимнастикой

**5 семестр**

**Тема: Виды и формы оздоровительной гимнастики**

1. К какому виду гимнастики относится атлетическая гимнастика?

2. Какие основные задачи решает атлетическая гимнастика?

3. Какие основные средства используются в атлетической гимнастике?

4. Какие методы развития силы используются на занятиях атлетической гимнастикой?

5. Очень высокая интенсивность и минимальное количество повторений упражнения способствуют развитию:

6. Взрывная сила – это проявление:

7. Какова оптимальная дозировка упражнений для развития силовой выносливости?

**7 семестр**

**Тема:** **Виды и формы оздоровительной гимнастики**

1. Что такое шейпинг?

2. К каким видам гимнастики относится шейпинг?

3. Какие средства используются на занятиях шейпингом?

4. Что является итогом занятий шейпингом?

5. Что является неотъемлемой частью занятий шейпингом?

6. Кто основоположник шейпинга?

**6 семестр**

**Тема: Виды и формы оздоровительной гимнастики**

1. Какая система упражнений не является дыхательной?

2. Какое значение имеет дыхательная гимнастика?

3. Правило дыхания в системе Стрельниковой:

4. В чём смысл дыхательных упражнений Бутейко?

5. Каких видов упражнений нет в дыхательных упражнениях йогов?

6. Из каких упражнений состоит дыхательная гимнастика Стрельниковой?

7. Техника дыхательных упражнений в йоге:

8. При выполнении гимнастических упражнений выдох выполняется:

**4 семестр**

**Тема: Виды и формы оздоровительной гимнастики**

1 Что называется корригирующей гимнастикой?

2. Что является целью корригирующей гимнастики?

3. Что не является средством корригирующей гимнастики?

4. Каков оптимальный режим занятий корригирующей гимнастикой?

**Раздел 2.** **Основные средства гимнастики**

**1 семестр**

**Тема: Строевые и общеразвивающие упражнения**

1. Какие упражнения называются строевыми?

2. Какие задачи решают строевые упражнения?

3. Какое значение имеют строевые упражнения?

4. Как классифицируются строевые упражнения?

5. Что такой строй, колонна, шеренга?

6. Чем отличается интервал от дистанции?

7. Какие существуют перестроения на месте?

8. Какие перестроения используются для проведения комплекса ОРУ?

9. Назовите виды передвижений.

10. Какие виды размыкания чаще используются на занятиях гимнастикой?

11. Какие упражнения называются общеразвивающими?

12. Как классифицируются общеразвивающие упражнения?

13. Назовите способы проведения ОРУ.

14. Перечислите способы информирования при объяснении ОРУ.

15. Какие существуют правила для составления комплекса ОРУ?

16. Чем отличаются безопорные прыжки от опорных?

17. На какие группы подразделяются прыжки?

18. Назовите фазы опорного прыжка.

19. Какие бывают безопорные прыжки?

20. На какие виды делятся опорные прыжки?

21. Какие меры безопасности нужно соблюдать при обучении опорным прыжкам?

22. На какие группы подразделяются упражнения на гимнастических снарядах?

23. Дайте характеристику статическим упражнениям.

24. Охарактеризуйте маховые упражнения.

25. Перечислите основные упражнения в упорах.

26. Перечислите основные упражнения в висах.

27. Что называется вольными упражнениями?

28. Каково значение вольных упражнений?

29. Из каких элементов состоят вольные упражнения?

30. Какую роль играет музыкальное сопровождение в вольных упражнениях?

31. Какие акробатические упражнения выполняются в вольных упражнениях?

32. Дайте определение акробатическим упражнениям.

33. Каково значение акробатических упражнений?

34. Назовите классификацию акробатических упражнений.

35. Охарактеризуйте каждую группу акробатических упражнений.

36. Перечислите основные акробатические упражнения.

37. Какие упражнения относятся к упражнениям художественной гимнастики?

38. Какое значение имеют упражнения художественной гимнастики?

39. На какие группы делятся упражнения художественной гимнастики?

40. Какие упражнения называются танцевально-хореографическими?

41. Какие задачи решаются с помощью танцевально-хореографических упражнений?

42. Перечислите базовые танцевально-хореографические упражнения.

43. Назовите основные позиции рук и ног.

44. Перечислите основные элементы классического танца.

**5 семестр**

**Раздел 4. Организационные формы занятий гимнастикой**

1. Какая форма занятий является государственной?

2. Какие формы гигиенической гимнастики используются в учебной и производственной деятельности?

3. Какие типы занятий различают в тренировочных формах?

4. Какие формы занятий являются агитационно-пропагандистскими?

5. Как называются соревнования, классифицируемые по направленности?

6. Какие соревнования не являются основными?

7. Как классифицируются соревнования по характеру?

8. Какие занятия называют самодеятельными?

9. Какие характерные черты урочных форм занятий?

10. Какова структура урочных форм занятий?

**4 семестр**

**Раздел 7. Основные средства оздоровительной аэробики**

**Тема: Упражнения классической аэробики.**

1. Перечислите базовые шаги аэробики.

2. Назовите классификацию базовых шагов.

3. Основное отличие симметричных (зеркальных) движений.

4. Основное отличие несимметричных (не зеркальных) движений.

5. Модификации шагов и их комбинации.

6. Запрещенные движения аэробики.

7. Отличия выполнения шагов в разных ударных нагрузках.

8. Основные требования, предъявляемые к технике выполнения базовых шагов аэробики.

**2 семестр**

**Раздел 8. Методические основы оздоровительной аэробики и гимнастики**

**Тема: Методика обучения гимнастическим упражнениям**

1. Какой метод применяется на первом этапе обучения?

2. Что из перечисленного является методическим приёмом?

3. Какой метод применяется при совершенствовании упражнения?

4. Что не является дидактическим принципом занятий?

5. Что не является видом помощи?

**5 семестр**

**Тема: Планирование и управление занятиями**

1. Что не является документом планирования?

2. Без какого документа невозможно составить годовой план-график?

3. На какой период составляется планирование занятий оздоровительной направленности?

4. Какое бывает планирование в зависимости от продолжительности?

5. Какие бывают типы планирования?

6. Что отражает календарный план-график?

**Раздел 9. Занятия оздоровительной гимнастикой и аэробикой с различным контингентом населения**

**6 семестр**

**Тема: Гимнастика для дошкольников**

1. Какой возраст называют грудным?

2. Какой возраст относится к младшему дошкольному возрасту?

3. Какой возраст относится к среднему дошкольному возрасту?

4. Какой возраст называют старшим дошкольным?

5. Какие средства гимнастики используются на 1-м месяце жизни ребёнка?

6. Какие основные средства гимнастики используются в старшем дошкольном возрасте на занятиях физкультурой?

7. Какова продолжительность занятия физкультурой у детей младшего дошкольного возраста?

**5 семестр**

**Тема: Гимнастика для детей школьного возраста**

1. Какой возраст называют младшим школьным возрастом?

2. Какой возраст называют средним школьным возрастом?

3. Какой возраст называют старшим школьным возрастом?

4. Какие виды гимнастики используют на занятиях с младшими школьниками?

5. Какие средства гимнастики применяют в основной части на занятиях со старшими школьниками?

6. Какие способы организации занимающихся наиболее эффективны на занятиях гимнастикой?

**5 семестр**

**Раздел 10. Основы научно-исследовательской работы**

1. Методы исследования.

2. Планирование научно-исследовательской работы.

3. Анализ и обобщение литературных данных.

4. Математические методы исследования.

5. Привила оформления научного труда.

**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.

**Задания для письменного опроса**

**по дисциплине**

**«Технологии оздоровительных видов аэробики и гимнастики»**

**Раздел 1. Общие основы теории гимнастики**

**1 семестр**

**Тема: Гимнастическая терминология ОРУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9131.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9144.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9132.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9147.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9134.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9153.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9136.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9155.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9137.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9156.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9138.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9163.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9135.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9159.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9142.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9161.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9143.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9158.JPG |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9167.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9164.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9170.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9184.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9173.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9174.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9183.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9185.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9186.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9184.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9191.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9194.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9205.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9193.JPG |
|  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9212.JPG |  | M:\Документы Мама\Студенты\ОВГ\терминология\терминология яна\IMG_9215.JPG |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | IMG_9457 |  | IMG_9452 |
|  | IMG_9456 |  | IMG_9424 |
|  | IMG_9418 |  | IMG_9383 |
|  | IMG_9389 |  | IMG_9377 |
|  | IMG_9276 |  | IMG_9376 |
|  | IMG_9385 |  | IMG_9374 |
|  | IMG_9366 |  | IMG_9317 |
|  | IMG_9353 |  | IMG_9344 |
|  | IMG_9340 |  | IMG_9274 |
|  | IMG_9337 |  | IMG_9279 |
|  | IMG_9333 |  | IMG_9328 |

**4 семестр**

**Тема: Гимнастическая терминология ОРУ с палкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0388.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0389.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0390.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0391.JPG** |
| **Движение из о.с. -** | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0392.JPG** | **И.п. -** | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0393.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0394.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0395.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0397.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0398.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0399.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0401.JPG** |
| **И.п. -** | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0402.JPG** | **Движение из о.с. -** | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0405.JPG** |
| **И.п. -** | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0404.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0407.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0408.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0409.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0410.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0412.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0414.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0417.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0430.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0421.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0427.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0420.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0425.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0422.JPG** |
|  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0429.JPG** |  | **M:\фото видео\студенты\Новая папка\IMG_0419.JPG** |

**2 семестр**

**Тема: Гимнастическая терминология упражнений на снарядах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_1.JPG |  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_18.JPG |
|  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_21.JPG |  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_22.JPG |
|  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_23.JPG |  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_24.JPG |
|  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_25.JPG |  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_26.JPG |
|  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_27.JPG |  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_28.JPG |
|  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_29.JPG |  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_30.JPG |
|  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_35.JPG |  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_36.JPG |
|  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_39.JPG |  | F:\Документы Мама\Студенты\ОВАГ\Терминология\фото термин на снарядах\IMG_0740.JPG |

**Раздел 3.** **Обеспечение занятий гимнастикой**

**1 семестр**

**Тема: Безопасность и меры предупреждения травм. Материально – техническое обеспечение**

1. Требования, предъявляемые к подготовке мест занятий по гимнастике.

2. Начертить схему установки гимнастических снарядов, оборудования, инвентаря.

3. Перечислите необходимое оборудование, инвентарь для гимнастических залов.

4. Перечислите необходимое оборудование, инвентарь для занятий оздоровительной аэробикой.

**4 семестр**

**Тема: Врачебно-педагогический контроль**

1. Что называют врачебно-педагогическим контролем?

2. Какие методы применяются при диагностике функциональных систем организма?

## 3. Какие существуют виды врачебно-педагогического контроля?

4. Какой метод используется при диагностике сердечно-сосудистой системы?

5. Для определения функционального состояния дыхательной системы используется метод:

6. Какой показатель пульса называется максимальным?

7. Для определения выносливости занимающегося применяют:

8. Какие методы исследования относятся к педагогическим?

9. Какой диапазон пульса должен быть у студентов на занятиях оздоровительной аэробикой?

14. Что контролирует преподаватель, тренер на занятиях оздоровительной гимнастикой?

15. К какой зоне интенсивности принадлежит ЧСС 130-150 уд/мин при физической нагрузке

**6 семестр**

**Раздел 5. Общие основы теории фитнеса**

**Тема:** **Характеристика направлений и новых программ фитнеса. Перспективы развития фитнеса в России**

1. Слово «фитнес» в переводе с английского.
2. Определение фитнеса.
3. Предпосылки возникновения фитнеса (1950-1960-е годы)
4. Она представила первый Аэробный танцевальный класс и считается создателем аэробных танцев (гимнастической аэробики)
5. Продавая "аэробику" для домашних видеомагнитофонов стала популяризатором этого вида двигательной активности в нашей стране
6. В каком году и кто ввел понятие «аэробика». Какие книги этого автора вышли в нашей стране.
7. Перечислите спортивные направления аэробики.
8. Перечислите направления фитнеса
9. Дайте определение детскому фитнесу
10. Основные задачи фитнеса
11. Специфические особенности детского фитнеса
12. Перспективы и тенденции развития фитнеса в России

**Раздел 6. Общие основы теории оздоровительной аэробики**

1. **семестр**

**Тема: Виды аэробики**Что означает термин «аэробный»?

1. В чем цель аэробики по Куперу?
2. Суть 12 –минутного теста и оценку каких возможностей дает «12-минутный тест» Купера?
3. Этапы составления личной программы оздоровительных упражнений:
4. Основные виды физических упражнений, обладающих наилучшим аэробным потенциалом.
5. Какие требования необходимо выполнять, чтобы обеспечить аэробный эффект от перечисленных выше упражнений?
6. Какие основные фазы выделяют при занятиях аэробными упражнениями и какая фаза аэробной тренировки считается самой главной?
7. Минимальная продолжительность аэробной нагрузки?
8. Почему, по мнению Купера, необходимо следить за пульсом при занятиях ритмической гимнастикой?
9. С какой интенсивностью выполняются аэробные упражнения и как долго?
10. Какие упражнения называют аэробными?
11. Какие положительные сдвиги происходят в организме под влиянием аэробных упражнений?
12. Какова связь между физической тренированностью и балансом холестерина.
13. Способы снижения ЛНП
14. Принципы рационального питания

**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.

**Практические задания**

**Раздел 2. Средства гимнастики**

**1 семестр**

**Тема:** Строевые упражнения

1. Подать команды для построения группы, выполнения строевых приемов на месте и в движении, для выполнения движения в обход.

2. Провести на группе разновидности передвижений, перестроений, размыканий и смыканий.

**1 семестр**

**Тема:** Общеразвивающие упражнения

* 1. Составить комплекс ОРУ
  2. Написать конспект ОРУ по представленному ниже образцу:

**Конспект общеразвивающих упражнений**

**для студентов \_\_\_\_\_\_\_ группы**

**профиля \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание упражнений | Дозировка | Организационно - методические указания |
| I. | И. п. – о. с.  1–2 – стойка на носках, руки вверх;  3–4 – и. п. | 4-8  раз | Потянуться выше, руки прямые, смотреть на кисти. |
| II. | И. п. - стойка ноги врозь  1– руки к плечам;  2– руки вверх;  3– руки в стороны;  4– и. п. | 4-8  раз | Плечи не поднимать,  руки прямые,  точно в стороны. |

1. Провести комплекс общеразвивающих упражнений различными способами (раздельный, проходной, поточный).
2. Провести комплекс общеразвивающих упражнений различной направленности: на развитие гибкости, силы, координации движения, быстроты, на расслабление, на формирование правильной осанки.

**Критерии оценки:**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если в конспекте нет терминологических ошибок, правильно определена дозировка упражнений, есть организационно-методические указания, замечания;
* оценка «**хорошо»** выставляется обучающемуся, если в конспекте имеются незначительные терминологические ошибки, есть организационно-методические указания, замечания;
* оценка «**удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если в конспекте имеются грубые терминологические ошибки, порядок записи упражнения нарушен, дозировка упражнения недостаточная, мало организационно - методических замечаний;
* оценка «**неудовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если конспекте написан не по форме, порядок записи упражнения нарушен, счёт не соответствует движению, организационно-методические указания отсутствуют.

**2 семестр**

**Тема:** Простейшие упражнения на гимнастических снарядах.

1. Выполнить упражнения на снарядах 3 разряда категории «Б».

2. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений.

**2, 4, 6 семестр**

**Тема:** Танцевально-хореографические упражнения.

1. Составить и провести на группе классический экзерсис у станка и на середине.

2. Составить и провести на группе танцевальные упражнения.

**4 семестр**

**Тема:** Вольные упражнения.

1. Составить и выполнить вольные упражнения под музыкальное сопровождение трудностью не ниже 3 разряда категории «Б», длительностью 1мин.-1мин.10 сек.

**3 семестр**

**Тема:** Прыжки.

1. Выполнить прыжки 3 разряда категории «Б».

2. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении опорных прыжков.

**3 семестр**

**Тема:** Прикладные упражнения.

1. Провести полосу препятствия, состоящую их прикладных упражнений.

2. Провести упражнения в равновесии.

**3 семестр**

**Тема:** Гимнастические игры и эстафеты.

1. Провести гимнастические игры для детей школьного возраста.

2. Провести 2 гимнастические эстафеты.

**Раздел 3. Обеспечение занятий гимнастикой**

**2 семестр**

**Тема:** Значение музыкального сопровождения на занятиях в различных видах гимнастики.

* 1. Подобрать музыкальную фонограмму для комплекса ритмической гимнастики.
  2. Подобрать музыкальную фонограмму для комплекса образно-игровой ритмической гимнастики.

**Раздел 4. Организационные формы занятий гимнастикой**

**5 семестр**

**Тема:** Урочные формы проведения занятий

1. Составить конспект и провести на группе урок гимнастики (5-7 класс).

**Раздел 7. Основные средства оздоровительной аэробики**

**4 семестр**

**Темы:** Базовые упражнения аэробики. Растягивающие упражнения. Силовые упражнения.

1. Показать правильную технику выполнения базовых шагов аэробики и их модификаций.

2. Показать силовые упражнения на основные группы мышц. Продемонстрировать правильную технику.

3. Показать растягивающие упражнения на основные группы мышц, применяемые в силовой тренировке.

4. Продемонстрировать с правильной техникой упражнения стретчинга для подготовительной и заключительной части занятия оздоровительной аэробикой.

**Раздел 8. Методические основы оздоровительной аэробики и гимнастики**

**2 семестр**

**Тема:** Методика обучения гимнастическим упражнениям

1. Продемонстрировать методику обучения акробатическому упражнению.

2. Продемонстрировать методику обучения упражнению на снаряде (по выбору).

3. Продемонстрировать методику обучения опорному прыжку.

1. **семестр**

**Тема:** Методика составления упражнений в оздоровительной аэробике

* 1. Составить аэробную комбинацию на 64 счета и разучить на группе методом блок-хореографии
  2. Составить аэробную комбинацию на 64 счета и разучить на группе методом бейс-хореографии.

1. **семестр**

**Тема:** Методика составления упражнений в оздоровительной аэробике

1. Составить комбинацию степ-аэробики на 64 счета и разучить на группе методом блок-хореографии.
2. Составить комбинацию степ-аэробики на 64 счета и разучить на группе методом бейс-хореографии.

**Раздел 9.** **Занятия оздоровительной гимнастикой и аэробикой с различным контингентом населения**

**Тема: Оздоровительные виды гимнастики для различного контингента**

1. Провести комплекс утренней гигиенической гимнастики. **4** **семестр**
2. Провести комплекс вводной гимнастики. 4 **семестр**
3. Провести комплекс вечерней гимнастики. 4 **семестр**
4. Провести физкультпаузу для различного контингента. **4 семестр**
5. Провести комплекс корригирующей гимнастики 4 **семестр**
6. Провести комплекс дыхательной гимнастики. 4 **семестр**
7. Провести занятие по стретчингу. 7 **семестр**
8. Провести занятие по калланетике. 7 **семестр**
9. Провести занятие по хатха-йоге. 7 **семестр**

**2 семестр**

**Тема: Гимнастика для дошкольников**

1. Составить и провести на группе комплекс образно-игровой ритмической гимнастики для дошкольников.

**2 семестр**

**Тема: Гимнастика и аэробика для молодежи**

1. Составить и провести на группе комплекс ритмической гимнастики для молодежи.

**Критерии оценки:**

- оценка «**зачтено»** выставляется обучающемуся, если комплекс составлен правильно. Выполняет в соответствии с музыкальным сопровождением (при наличии), команды и методические рекомендации подает громко и своевременно.

- оценка **«не зачтено»,** если комплекс составлен неправильно. Выполняет упражнения не в соответствии с музыкальным сопровождением, команды подает не своевременно, отсутствуют методические указания.

**Раздел 10. Основы научно-исследовательской работы**

**5 семестр**

**Темы рефератов**

1. Характеристика этапов развития оздоровительных направлений гимнастики.

2. Основные этапы развития оздоровительной аэробики.

3. Основные этапы развития кондиционной тренировки в оздоровительных направлениях гимнастики.

4. Тенденции развития направлений и программ фитнеса.

5. Оборудование зала для кондиционной тренировки в оздоровительных видах гимнастики.

6. Оснащенность зала оздоровительных занятий с использованием дополнительного оборудования.

7. Оборудование мест для проведения конкурсов и соревнований по оздоровительным направлениям гимнастики.

8. Особенности проведения занятий ритмической гимнастикой с детьми.

9. Развитие гибкости на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Реферат оформить по следующему образцу:

План:

1. Введение

2. Характеристика вида гимнастики или аэробики

3. Пути развития отдельных оздоровительных видов гимнастики или аэробики

4. Влияние занятий на организм занимающихся

5. Выводы

6. Литература

Литература:

1. **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).

**2**.    **Гимнастика**: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стереотип. – М.: ACADEMIA, 2010. – 444 с. : ил.

3. **Баршай В. М.**   Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с. – (Высшее образование).

3. **Воропаев В. В.**   Краткий курс гимнастики: учебное пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин; под ред. В. В. Воропаева. – М.: Советский спорт, 2008. – 72 с.

4**.Тихонов В. Н.** Современное состояние и развитие видов гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. – Малаховка, 2007. – 175 с. – Библиогр.: с. 171-173. – 79.51.

4.Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России - [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

5. www.twirpx.com

**Критерии оценки:**

- оценка «**отлично»** выставляется обучающемуся, если сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

- оценка «**хорошо»** выставляется обучающемуся, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются неточности в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;

- оценка «**удовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;

- оценка «**неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**6 семестр**

**Задания для курсовой работы**

* 1. Выбрать тему для курсовой работы из ниже предложенных направлений.
  2. Подготовить реферат по теме исследования.
  3. Оформить курсовую работу.
  4. Подготовить доклад и защитить курсовую работу.

**Темы курсовых работ**

**по дисциплине: «Технологии оздоровительных видов аэробики и гимнастики»**

**I. Развитие физических качеств на занятиях оздоровительной аэробикой и гимнастикой**

1. Совершенствование вестибулярной устойчивости занимающихся оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
2. Развитие координационных способностей занимающихся оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
3. Развитие выносливости занимающихся оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
4. Развитие гибкости и/или подвижности в суставах занимающихся на занятиях оздоровительной гимнастикой или аэробикой.
5. Развитие силы у занимающихся на занятиях оздоровительной гимнастикой или аэробикой.

**II. Эффективность оздоровительного воздействия различных видов аэробики и гимнастики**

1. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на функциональную подготовленность занимающихся.
2. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на
3. антропометрические показатели занимающихся.
4. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на формирование правильной осанки.
5. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на профилактику плоскостопия.
6. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на снижение жировой массы тела.

**III. Применение оздоровительных видов аэробики и гимнастики в различных видах спорта**

1. Развитие физических качеств у спортсменов в различных видах спорта.
2. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на физическую подготовленность спортсменов.
3. Повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов.
4. Совершенствование хореографической и танцевальной подготовленности занимающихся.
5. Применение средств оздоровительной аэробики или гимнастики в подготовительной части тренировочного занятия какого-либо вида спорта.

**Критерии оценки:**

**- оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, если он показывает хорошие знания вопроса, проблемы курсовой работы, высокий уровень компетентности, уверенное изложение содержания полученных результатов, наличие презентации. Работа имеет чёткую структуру, результаты исследования представлены по форме, использованы математические методы; выводы сформулированы в логической последовательности и доказательны, стандартный объём работы, соблюдены требования к внешнему оформлению; правильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или не затрудняется с ответом.

- **оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он показывает слабые знания вопроса, проблемы курсовой работы, низкий уровень компетентности, неуверенное изложение содержания полученных результатов, отсутствие презентации. Работа не имеет чёткой структуры, результаты исследования представлены не по форме, не использованы математические методы; выводы сформулированы не в логической последовательности и недоказательны, малый объём, не соблюдены требования к внешнему оформлению; неправильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или затрудняется с ответом.

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

Для контроля знаний студентов используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

К тестированию допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше задания в фонде оценочных средств.

После успешного прохождения компьютерного тестирования (ответы на вопросы не менее, чем 50%), студент допускается к экзамену, который проводится в устной форме по экзаменационному билету.